Autocontrolul prin Metoda SILVA
Un program revoluţionar pentru obţinerea echilibrului şi controlului mental

Jose Silva, întemeietorul metodei de control mental si-a început cercetările de parapsihologie în 1944 în orasul Laredo, Texas. Autorul acestor cercetări, un autodidact, a iniţiat experienţele pe proprii săi copii, dorind să Ie mărească coeficientul de inteligenta (IQ), pentru a obţine rezultate şcolare mai bune. După 28 de ani de cercetări şi experimentări, el a elaborat Metoda Silva de Control Mental. Pentru prima dată acest curs a fost ţinut în oraşul Amarillo din statuI Texas, în anul 1966. De atunci Metoda Silva a obţinut un succes imens în întreaga lume. Philip Miele, expert, de asemenea în Controlul Mental, este atât scriitor, cât şi profesor la Institutul de Tehnologie din New York.

Mulţumiri
Autorii sunt datori să aducă mulţumiri la mult mai mulţi prieteni, colaboratori si critici dezinteresaţi decât cei care sunt înşiruiţi în cele ce urmează. Unii dintre ei sunt: Ruth Alley, Dr. Stephen Applebaum, Philip Chancellor, Dr. Jeffrey Chang, Dr. George De Sau, Dr. Erwin di Cyan, Dord Fitz, Paul R. Fransella, Ray Glau, Pat Golbitz, Reynaldo Gonzales, Paul Grivas, sora Michele Guerin, Blaz Gutierrez, Emilio Guzman, Dr. J. W Hahn, Richard Herro, Joanne Howell, Adele Hull, Kate Lombardi, Dick Mazza, Clancy McKenzie, M. D., Harry McKnight, Jim Needham, Alberto Sanchez Vilchis, M. D., Pate Tague, Dr. Andre Weitzenhoffer, Dr. N. E. West şi Jim Williams.

Soţiei mele Paula, fratelui meu Juan şi tuturor copiilor mei: Jose Silva jr., Isabel Silva de Las Fuentes, Ricardo Silva, Margarita Silva Cantu, Tony Silva, Ana Maria Silva Martinez, Hilda Silva Gonzalez, Laura Silva Lares, Delia şi Diana Silva.

Lui Marjorie Miele şi Grace şi Bill Owen

Mulţumiri 7 Introducere 11
Capitolul I. Cum să-ţi foloseşti mintea într-un mod special 17
Capitolul II. Să-l cunoaştem pe Jose Silva 22
Capitolul III. Cum să meditezi 29
Capitolul IV. Meditaţia dinamică 34
Capitolul V Îmbunătăţirea memoriei 4o
Capitolul VI. Învăţarea rapidă 46
Capitolul VII. Somnul creativ 5o
Capitolul VIII. Cuvintele tale au putere 57
Capitolul IX. Puterea imaginaţiei 64
Capitolul X. Folosirea minţii pentru îmbunătăţirea sănătăţii 71
Capitolul XI. Un exerciţiu intim pentru îndrăgostiţi 81
Capitolul XII. Poţi şi tu practica ESP 86
Capitolul XIII. Formează propriul tău grup de exersare 99
Capitolul XIV Cum să ajutăm alte persoane prin Control Mental 1o4
Capitolul XV Câteva presupuneri 11o
Capitolul XVI. Lista de control 115
Capitolul XVII. Un psihiatru lucrează cu

Controlul Mental 116
Capitolul XVIII. Stima de sine va creşte 131
Capitolul XIX. Controlul mental în lumea afacerilor 147
Capitolul XX. Care sunt perspectivele de viitor?
Mai departe încotro ? 155
ANEXA I. Cursul de Control Mental şi organizaţia
care-l patronează 164

ANEXA II. Metoda Silva de Control Mental şi
bolnavul psihiatric 175
Anexa III.
Introducere 206
EEG în corelaţie cu atenţia la oameni 209
Focalizarea interna ca o subgrupă a atenţiei 216
Bibliografie 219
În loc de prefaţă. Un punct de vedere al unui fiziolog 295

INTRODUCERE Eşti acum în faţa uneia dintre cele mai mari aventuri a vieţii tale. Fiecare rezultat pe care-l vei obţine va schimba imaginea pe care ai avut-o despre tine şi lumea în care te-ai născut. Cu noile tale aptitudini câştigate vei deveni responsabil de utilizarea lor "pentru beneficiul umanităţii ", aşa cum menţionează una din frazele utilizate în Controlul Mental. Nu le vei putea folosi în alt mod, aşa cum vei învăţa în cele ce urmează.

Un arhitect al unui oraş din vestul SUA a închis uşa biroului, lăsându-şi secretara singură şi neliniştită în camera de primire. Cu puţin timp înainte s-a constatat dispariţia, fără urmă, a proiectelor centrului comercial. În zilele următoare trebuia să aibă loc tratative decisive cu oficialităţile oraşului, în legătură cu acest centru comercial. Pentru o greşeala mult mai mică au fost concediate alte persoane. Arhitectul nostru era totuşi calm, deşi, în asemenea situaţii oricine s-ar fi alertat.

S-a aşezat liniştit la biroul său, a închis ochii şi s-a concentrat. Ne-am putea închipui că el încerca să se adune în fata dezastrului care va urma.

După zece minute a deschis ochii, s-a ridicat încet de pe scaun şi s-a dus la secretara. "Cred că le-am găsit" - a spus el calm. "Să vedem chitanţele de joia trecută, când am fost la Hartford. La care restaurant am cinat?"

A dat telefon la acel restaurant. Proiectele erau acolo.

Arhitectul participase la un curs de Control Mental Silva, tocmai în scopul de a trezi capacităţile care mocnesc în mintea noastră, care, la cei mai mulţi dintre noi, nu sunt utilizate niciodată. Acolo a învăţat cum să-şi retrezeasca amintirile care s-au ascuns acolo unde o minte neexersată nu este în stare să le găsească.

Aceste capacităţi redesteptate au dus la lucruri uimitoare pentru mai mult de 500.000 de bărbaţi si femei care au terminat acest curs.

Ce a făcut exact arhitectul în cele zece minute cât a stat tăcut în biroul său? Din relatarea unui alt absolvent al cursului de Control Mental, ne putem lămuri: "Mi s-a întâmplat un lucru de necrezut ieri în Bermuda.

Mai aveam doar două ore până la plecarea avionului la New York şi nu-mi găseam nicăieri biletele. Trei persoane, timp de aproape o oră au căutat în întreaga locuinţa. Ne-am uitat sub covoare, după frigider, peste tot. Până şi valizele le-am golit de trei ori, dar nicăieri nu am dat peste bilete. Până la urmă m-am hotărât să-mi caut un loc liniştit şi acolo să intru în nivelul meu (starea de control mental - vezi mai departe în carte - n. tr.) Cum am ajuns în nivelul meu am putut să văd biletele de avion. Totul părea aşa de evident şi de clar, ca şi cum eu aş fi fost în mod real în faţa lor. Biletele erau (aşa cum le vedeam în nivelul meu) neobservate într-un dulap printre cărţi. Am alergat la dulap şi am găsit biletele, aşa cum mi le imaginasem."

Pentru cei care nu sunt iniţiaţi în Controlul Mental, aceasta relatare pare incredibilă, dar când vei ajunge să parcurgi capitolele lui Jose Silva, fondatorul Controlului Mental vei , putea afla şi despre alte capacităţi uimitoare pe care le are mintea ta. Probabil cel mai surprinzător este că poţi învăţa uşor şi repede această metodă.
Domnul Silva şi-a dedicat cea mai mare parte a vârstei sale adulte cercetării modului în care ne putem cultiva mintea. Rezultatele acestei cercetări au dus la realizarea unui curs de 40-48 de ore, în care oricine poate învăţa cum să-şi aducă aminte de situaţii aparent uitate, cum să-şi controleze durerea, cum să-şi accelereze vindecarea, cum să scape de obiceiuri nedorite, cum să - şi trezească intuiţia, prin care cel de al 6-lea simt devine creativ , rezolvând o parte din problemele vieţii zilnice. Acestea sunt însoţite de o pace interioară agreabilă, de un optimism calm bazat pe remarca că pt prima dată suntem capabili să ne controlăm viaţa mai mult decât ne-am fi putut închipui vreodată.
Acum pentru prima dată, exista posibilitatea ca cea mai mare parte a cursului să-l putem învăţa prin cuvinte scrise.
Domnul Silva a împrumutat în mod liber din învăţătura orientală şi occidentală, dar produsul final este american. Cursul, aşa cum este şi fondatorul sau, este foarte practic. Tot ce el te învaţă, te va ajuta să ai o viaţă mai fericită, mai eficientă, aici şi acum.
În timp ce vei face exerciţiile, unul după altul după cum indica domnul Silva, vei obţine succese tot mai mari , care-ţi vor întări încrederea în tine şi vei obţine în cele din urmă asemenea performante pe care nu le poţi crede posibile atâta timp cât nu eşti iniţiat în Controlul Mental, considerându-le imposibil de realizat acum. Aceste afirmaţii sunt susţinute de dovezi ştiinţifice după care mintea noastră este capabilă să realizeze miracole. De asemenea, trebuie luată în considerare şi experienţa a milioane de oameni a căror viaţă a fost schimbată de Controlul Mental.
Imaginează-ţi că mintea ta este utilizată pentru a-ti imbunatati vederea. "Pe când făceam primul meu curs cu metoda Silva de Control Mental, am observat că mi s-a schimbat vederea, mi s-a îmbunătăţit, devenise mai puternică. În copilărie purtasem zece ani ochelari până la absolvire. Mai târziu la vârsta de vârsta de 38 de ani, am început din nou să-i port . Ochiul stâng a fost întotdeauna de trei ori mai slab ca celălalt." "Primii mei ochelari i-am avut în anul 1945 erau ochelari pentru citire. În '48 sau în '49 purtam lentile bifocale pe care în timp, a trebuit să le schimb cu unele din ce mai puternice . După ce am urmat cursul, am observat că, deşi nu puteam să citesc fără ochelari, totuşi vederea mi s-a îmbunătăţit. Deoarece schimbarea se producea foarte repede, un timp am amânat să-mi examinez vederea. Între timp, pentru uşurinţa, am revenit la ochelarii pe care i-am purtat acum douăzeci de ani. Când oculistul mi-a examinat ochii mi-a recomandat ca, până îmi vor confecţiona noile lentile, să le port mai bine pe cele vechi."
Acest lucru poate ţi se pare ceva mistic, dar după ce vei citi capitolul al 10-lea al acestei cărţi vei constata cum absolvenţii îşi pun mintea în interesul vindecării accelerate a organismului. Tehnicile sunt extrem de simple, aşa cum reiese şi din scrisoarea unei femei care a reuşit să slăbească 12 kg în patru luni.
"Mai întâi am vizualizat o rama de culoare închisă în care am văzut o masa cu multă îngheţata, dulciuri, etc. - lucruri de care ştiam că produc îngrăşarea corpului. Am desenat un X de culoare neagră peste masă şi m-am văzut în oglindă care mă făcea foarte lată (cum sunt cele din parcurile de distracţie, care au capacitatea de a deforma imaginea). După aceea am vizualizat o scena împrejmuită de o lumina aurită în care se găseau doar mâncăruri cu conţinut mare în proteine, cum ar fi peştele ton, ouă, carne slabă. Am bifat cu auriu această imagine şi m-am văzut într-o oglindă în care apăream înalta şi zvelta. Mi-am spus că-mi doresc să am doar mese cu conţinut mare în proteine. De asemenea auzeam cum toţi prietenii mei îmi spun că arăt fantastic şi am văzut ca acest

lucru se întâmpla într-o anumită dată, (acesta a fost cel mai important pas, deoarece mi-am fixat un scop concret). Şi am reuşit! De nenumărate ori, înainte de aceasta, am încercat cure de slăbire, dar aceasta din urmă a dat rezultatul dorit."
Controlul Mental înseamnă să ajungi la un nivel de meditaţie profund, unde tu ai posibilitatea de a-ţi exersa propria ta minte să preia comanda, utilizând limbajul ei propriu de imagini, întărind acestea prin cuvinte, ajungând astfel la rezultate care devin din ce în ce mai spectaculoase, sistematica metoda descoperă posibilităţi nelimitate.
După cum se poate remarca, această carte obişnuită. Ea te învaţă în etape, mai întâi cum să meditezi , apoi îţi face cunoştinţă cu numeroase posibilităţi de utilizare meditaţiei, până când vei ajunge la ultima etapă putea face de rutină a lucruri care par imposibil de realizat pentru majoritatea oamenilor.
Este o carte în carte. Cartea exterioara(capitolele 1 şi 2 şi capitolele 17-20) au fost scrise de Philip MIELE în care facem cunoştinţă cu răspândirea explozivă a metodei Controlului Mental şi modul în care ea a slujit intereselor multor mii de cursanţi. În cartea interioară, domnul Silva prezintă o mare parte a tehnicilor care se învăţa la cursurile de Control Mental. Deoarece clasele sunt formate din grupe conduse de instructori experimentaţi, rezultatele obţinute de aceşti cursanţi sunt mai rapide, mai spectaculoase decât cele pe care le vei obţine lucrând singur. Totuşi dacă urmăreşti cu exactitate indicaţiile d-lui Silva şi execuţi exerciţiile, în mod sigur, rezultatele obţinute o să-ţi schimbe viaţa în mai bine - nu aşa de repede, dar foarte sigur.
Această carte trebuie citită într-un mod mai deosebit: prima dată vă fi citită ca şi orice carte obişnuită, de la început până la sfârşit. Totuşi, la prima citire să nu faci nici un exerciţiu. Pe urmă vei reciti cartea de la capitolul 3 la capitolul 14, pt a avea o imagine cât mai clară, atotcuprinzătoare despre drumurile pe care le vei parcurge. În etapa următoare vei citi capitolul 3 şi vei executa exerciţiile descrise acolo, şi numai acestea - timp de câteva săptămâni. Când vei şti că eşti pregătit, treci mai departe la capitolul 4 şi aşa mai departe.
Ajungând la capitolul 14 vei deveni deja un experimentat utilizator al majorităţii din ceea ce au învăţat absolvenţii cursurilor de Control Mental. Pentru a îmbogăţi experienţa poate vei dori să formezi o grupa mică de prieteni care au exersat aceleaşi exerciţii. Capitolul al 13-lea descrie modul în - care se poate face asta.

CAPITOLUL I

CUM SĂ-ŢI FOLOSEŞTI MINTEA ÎNTR-UN MOD SPECIAL

Închipuieşte-ţi că vii în legătură directă şi activă cu o Inteligenţa Superioară, atotcuprinzătoare şi apoi într-o clipă de fericire fantastică, îţi dai seama că e de partea ta. De asemenea închipuieşte-ţi că acest contact l-ai făcut atât de uşor, încât pentru tot restul vieţii tale nu te vei mai simţi fără speranţă. Este o inteligenta gata să te ajute, care îţi dă sentimentul ca lângă tine este o putere mare care te iubeşte. Ce sentiment crezi că ai avea?
Ar fi o experienţa deosebita care nu s-ar deosebi prea mult - poate nu s-ar deosebi deloc - de o stare de extaz spiritual.
Acest lucru se simte după patru zile de Control Mental Silva. Până acum au remarcat acest lucru mai mult de jumătate de milion de oameni, fiindcă au simţit prin exerciţiile de la curs şi pe măsură ce se obişnuiesc mai mult cu folosirea acestor metode care creează asemenea sentimente, ei sunt mai calmi, mai încrezători în folosirea noilor capacităţi şi energii, devenind mai sănătoşi, mai generoşi şi mai puţin apăsaţi de probleme.
Pe scurt Jose Silva va explica unele din aceste metode, astfel încât să puteţi începe singuri să le folosiţi.
Să vedem cum începe programul unei clase de Control Mental:

Se începe cu introducerea de aproximativ o ora şi douăzeci de minute. Instructorul prezintă esenţa Controlului Mental şi remarcă munca de cercetare de două decenii care a dus la dezvoltarea acestei metode. Apoi, pe scurt, el descrie modul în care cursanţii vor aplica cele învăţate pentru îmbunătăţirea sănătăţii, pentru rezolvarea problemelor de zi cu zi, pentru uşurarea învăţării şi pentru aprofundarea cunoaşterii spirituale. Urmează o pauza de 20 de minute. În timpul pauzei, cursanţii se vor cunoaşte între ei. Ei provin din cele mai variate medii: medici, secretare, şoferi de taxi, femei de serviciu, studenţi, învăţători, liceeni, psihiatri, lideri religioşi, pensionari, etc.
După pauză urmează a doua parte de o ora şi douăzeci de minute, care începe cu întrebări şi răspunsuri, apoi se trece la primele exerciţii, care vor conduce la nivelul meditativ al minţii. Instructorul explica, că este o stare de relaxare adâncă, mai adâncă decât starea de somn, urmată de o stare de conştienţă deosebită. De fapt aceasta este o stare schimbată de conştienta, care se foloseşte în aproape toate disciplinele meditative şi în rugăciunea intensivă. Nu sunt utilizate nici medicamente, nici aparate biofeedback (mecanisme senzitivo-biologice). Instructorii Controlului Mental denumesc atingerea acestei stări "intrarea în nivel" sau uneori "intrarea în Alfa". În timpul unui exerciţiu de treizeci de minute, instructorii conduc în mod atent şi prudent pe cursanţi în această stare, cu ajutorul unor instrucţiuni simple şi clare. Tot limbajul Controlului Mental este clar şi pe înţelesul tuturor. În acest limbaj nu figurează nici cuvinte de specialitate, nici cuvinte din Extremul Orient. Unii dintre cursanţi au învăţat să mediteze înaintea venirii la curs, unii folosind metode pentru care este nevoie de câteva săptămâni, alţii au necesitat eforturi de câteva luni de zile. Ei sunt fascinaţi de exerciţiul simplu, care necesită doar treizeci de minute.
Unul dintre primele lucruri pe care îl aud este: "În momentul de fată, dumneavoastră învăţati să vă folositi mai mult mintea şi s-o folosiţi într-un mod special". O declaraţie simplă, pe care o fixează în inconştient. Semnificat ei este nu mai puţin decât uimitoare. Toată lumea, fără nici o excepţie, dar absolut toată lumea, poseda o minte care poate fi uşor antrenată ca să folosească puteri în care începătorii nu cred. Numai când vor simţi cu adevărat aceste puteri, vor începe să creadă că le au şi ei.
O alta propoziţie care se spune cursanţilor este:" Proiectati-va mental în locul dv de relaxare". Un exerciţiu foarte plăcut , liniştitor, care pe de o parte întăreşte puterea de imaginaţie, iar pe de altă parte duce la o mai adâncă relaxare.
Să ne oprim pentru un moment la semnificaţia cuvântului meditaţie. În înţelesul de toate zilele acest cuvânt înseamnă a gândi despre ceva. Dacă în acest moment ai pus de-o parte cartea, pentru câteva minute şi începi să te gândeşti ce vei cina mâine seară, în acel moment tu meditezi. În diferite discipline meditative termenul are un înţeles mult mai specific, marcând un nivel special al minţii. În unele discipline, atingerea acestui nivel este însuşi scopul final, care ar fi curăţirea minţii de toate gândurile conştiente. Acest lucru creează o stare de calm plăcuta şi poate să joace un rol important pentru a înlătura şi a preveni unele boli cauzate de tensiunile interioare, aşa cum a fost demonstrat prin numeroase studii.
Numai că aceasta meditaţie este o meditaţie pasivă. Controlul Mental merge mult mai departe. Ei învaţă cum şi în ce fel să utilizăm acest nivel al minţii pentru a ne putea rezolva problemele, fie cele mărunte, fie din cele mai grave. Aceasta meditaţie este o meditaţie dinamică; puterea ei fiind într-adevăr spectaculoasă. În zilele noastre se vorbeşte tot mai mult de nivelul Alfa.
Este un tip al undelor ale creierului, un fel de energie electrică produsă de creier şi poate fi măsurată cu electroencefalograful (EEG).
Ritmul acestei energii este măsurat în cicli pe secundă (sau CPS). În general în jur de 14 CPS şi mai mult se numesc unde Beta; cele cuprinse între şapte şi

paisprezece se numesc unde Alfa; cele cuprinse între patru şi şapte se numesc unde Teta; şi sub patru sunt denumite unde Delta.
Când eşti perfect treaz, lucrezi şi faci una sau alta în activitatea de toate zilele, atunci eşti în Beta, sau utilizând cuvintele Controlului Mental trăieşti în "conştienta exterioară". În timp ce visezi cu ochii deschişi sau înainte de adormire, sau când te trezeşti dar încă nu te-ai trezit de tot, te afli în Alfa. Specialiştii Controlului Mental denumesc această stare "conştienta interioară". În timpul somnului eşti în Alfa, Teta sau Delta, nu numai în Alfa cum mulţi cred. Cu ajutorul Controlului Mental, prin exerciţii, poţi intra în nivelul Alfa voit şi în acelaşi timp să te stăpâneşti pe tine. Te poţi întreba ce se simte când eşti la aceste nivele ale minţii.
A fi în Beta, sau fiind perfect treaz, nu produce nici un fel de simţământ special. Poţi să te simţi sigur pe tine sau poate să-ţi fie frică, poţi să fi ocupat sau inactiv, poţi să te adânceşti într-o anumită problemă sau să te plictiseşti - numărul posibilităţilor în Beta este infinit.
La nivele mai adânci, pentru cei mai mulţi oameni posibilităţile sunt limitate. Viaţa i-a învăţat să funcţioneze în Beta, nu în Alfa sau în Teta. La aceste nivele mai adânci, activitatea lor se limitează, de obicei doar la visare, aproape de somn sau somnul însuşi. Dar cu ajutorul exerciţiilor de Control Mental se poate mari la infinit numărul posibilităţilor utilizate. Conform lui Harry McKnight, unul dintre directorii ai Silva Mind Control, "dimensiunea Alfa, la fel ca şi cea Beta poseda toată scala posibilităţilor de percepţie". Cu alte cuvinte, în Alfa putem face alte lucruri decât ce putem face în Beta.
Acesta este conceptul cheie al Controlului Mental. Odată ce vei cunoaşte aceste capacităţi de percepţie şi vei învăţa să le foloseşti, vei folosi mai mult mintea ta într-un mod special.
De fapt vei funcţiona ca un clarvăzător oricând vei dori intrând în legătură cu Inteligenţa Superioară.
Cei mai mulţi care recurg la Control Mental ca o mobilitate pentru a se relaxa, pentru a scăpa de insomnii, pentru a scăpa de durerile de cap sau să înveţe să facă lucruri care cer a mare putere de voinţă, cum ar fi încetarea fumatului, scăderea în greutate, îmbunătăţirea memoriei sau pentru a creşte eficienţa învăţăturii. Acestea sunt motive pentru care vin marea majoritate a cursanţilor; dar ei învăţa mult, mult mai mult.
Ei învaţă că cele cinci simţuri: pipăit, gust, miros, auz, văz, sunt doar o parte a simţurilor cu care s-au născut. Exista însă alte simţuri sau capacităţi, care înainte erau cunoscute doar unor oameni privilegiaţi şi celor mistici, care le-au dezvoltat în cursul vieţii retraşi de lumea activa. Menirea Controlului Mental este să ne înveţe să trezim aceste capacităţi.
Ce poate însemna această trezire a fost bine descris de Nadine Bertin, redactorul revistei Mademoiselle, scris în ediţia din 1972:
"Cultura medicamentelor poate să ne dea tablete, prafuri sau injecţii care ne pot mări capacităţile mentale. Eu utilizez altceva.
Controlul Mental măreşte capacităţile mentale. Va învaţă CUM să le dezvoltaţi. Este corespunzător denumită pentru ca fata de medicamente sau hipnoză, VOI aveţi CONTROLUL.
Mărirea capacităţilor mentale, autocunoasterea şi ajutarea altora prin Control Mental, sunt limitate doar la limitele noastre. Orice este posibil. Auziţi că altora li se întâmpla. Şi deodată vedeţi că vi se întâmpla şi vouă."
PG21

CAPITOLUL II
SĂ-L CUNOAŞTEM PE JOSE SILVA

Jose Silva s-a născut la 11 august 1914 în orasul Laredo, statuI Texas. La patru ani i-a murit tatăl. După un scurt timp, mama s-a recăsătorit. Jose, împreună cu sora să mai mare şi cu fratele mai mic, s-au mutat la bunica lor. După doi ani a început să-şi întreţină întreaga familie, vânzând ziare, curăţind pantofi, făcând diferite treburi. Seară îşi urmărea sora şi fratele la pregătirea temelor pentru şcoală, iar ei l-au ajutat să înveţe să scrie şi să citească. Niciodată nu a mers la scoală, decât pentru a-i învăţa pe alţii.
Ridicarea lui Jose din sărăcie a început într-o zi în care îşi aştepta rândul la frizer. Aşteptând, a luat ceva să citească. A pus mâna pe un curs prin corespondenţa pentru depanatori radio. Jose i-a cerut frizerului sa-i împrumute acest caiet. Frizerul i l-a dat numai contra cost cu condiţia să accepte, ca Jose să completeze testul de pe verso, cu numele frizerului. Jose a plătit pentru aceasta un dolar săptămânal, a citit lecţia şi a completat testul. Curând, pe peretele frizeriei atârna o diploma de absolvire a cursului de depanator radio, iar Jose la vârsta de cincisprezece ani, a început să repare peste tot în oraş aparatele de radio. După câţiva ani afacerea cu depanările a devenit cea mai mare din zonă, asigurând banii pentru scolarizarea sorei şi fratelui, mijloace pentru căsătoria lui, precum şi suma de aproximativ jumătate de milion de dolari pentru a finanţa cercetarea de douăzeci de ani care a condus la Controlul Mental. Un alt om cu diplome, obţinute într-un mod mult mai economicos decât frizerul, l-a ajutat fără să vrea în aceste cercetări. Acel om era un psihiatru care chestiona bărbaţii înrolaţi în formaţiile de transmisiuni în cursul celui de al doilea război mondial.
"Obişnuiţi să faceţi pe dumneavoastră în pat?" Jose era uluit.
"Vă plac femeile?" Jose care era atunci tata a trei copii şi predestinat ca mai târziu să aibă zece, s-a mirat.
Cu siguranţă, gândea el, acest om ştie mai mult despre mintea omului decât frizerul despre radio. La ce bun aceste întrebări stupide?
Aceasta uimire l-a determinat pe Jose să pornească într-o odisee de cercetări ştiinţifice, prin care - fără a avea diplome sau certificate - a devenit unul din cei mai creativi elevi ai epocii sale. Prin scrierile lor, învăţătorii din perioada de început i-au fost Freud, Jung şi Adler.
Întrebările stupide au câştigat sensuri mai adânci şi in curând Jose era pregătit să pună întrebarea lui: este posibilă mărirea capacităţii de învăţare a omului utilizând hipnoza, de fapt să-i mărim I.Q.? Pe acea vreme se susţinea că indicele I.Q. (indicele de inteligenta), este ceva cu care ne naştem, dar Jose nu era chiar atât de sigur despre asta. Această întrebare a trebuit să aştepte, în timp ce studia electronica superioară ca să devină instructor la Unitatea de Transmisiuni. Când a fost demobilizat, cu economiile cheltuite şi cu numai 200 de dolari în buzunar, a început să-şi dezvolte din nou propria lui afacere. În acelaşi timp, s-a angajat cu jumătate de program la Junior College din Laredo, unde el supraveghea alţi trei profesori şi avea sarcina de a înfiinţa laboratorul de electronică a şcolii.
După cinci ani, odată cu apariţia televiziunii, atelierul lui de depănare a început să înflorească şi Jose şi-a încheiat cariera de profesor. Atelierul său a devenit din nou cel mai mare din oraş. În fiecare zi lucra până la ora nouă seara. Când venea acasă, după cină, ajuta să fie culcaţi copiii şi după ce casa se liniştea, se apuca să înveţe încă aproximativ trei ore. Studiile sale l-au condus mai departe spre hipnoza. Cu ceea ce a învăţat despre hipnoza şi cu ceea ce ştia despre electronică, împreună cu notele slabe din carnetele copiilor săi, l-au determinat să-şi pună din nou întrebarea mai veche: poate fi îmbunătăţită capacitatea de învăţare, indicele IQ, cu ajutorul unor exerciţii mentale?
Jose cunoştea de asemenea, ca, creierul generează electricitate - a citit despre experienţele care au pus în evidenţă ritmul Alfa la începutul secolului. Şi el ştia din activitatea de electronist că circuitul electric ideal este unul care are rezistenta sau impedanţa cea mai mică, deoarece acest circuit utilizează în

măsura mai mare energia să electrică. Poate creierul să funcţioneze mai eficient dacă impedanţa sa este mai mică? Şi poate fi micşorata impedanţa sa?
Jose a început să utilizeze hipnoza pentru liniştirea creierului copiilor săi şi a descoperit ceea ce pentru mulţi părea a fi ceva paradoxal. El a găsit ca, creierul este mai energetic când este mai puţin activ. La frecvenţe mai scăzute, creierul primea şi înmagazina mai multe informaţii. Problema crucială era să menţii trează mintea la aceste frecvente care sunt legate mai mult de stare a de visare şi de starea de somn, decât de activitate practica.
Hipnoza permitea receptivitatea minţii pe care Jose o căuta, dar nu şi gândirea independentă care duce la cugetarea lucrurilor, astfel încât să fie înţelese. A avea capul plin de fapte amintite nu este de ajuns; perceperea şi înţelegerea erau necesare tot la fel. Curând Jose a renunţat la hipnoza şi a început să experimenteze asemenea exerciţii de antrenament mental, care produceau liniştirea creierului şi care totuşi să-l menţină mai independent şi treaz decât în hipnoza. În acest mod considera că se vor îmbunătăţi procesele de memorizare şi de înţelegere a lucrurilor şi în consecinţă un indice IQ. mai crescut. Aceste exerciţii din care s-a dezvoltat Controlul Mental, cereau o concentrare relaxată şi pentru vizualizarea mentală vie ca mod de atingere a unor nivele mai adânci. Odată ce a fost atins, acest nivel s-a dovedit a fi mai eficient în învăţare decât ritmul Beta. Dovada pentru această eficienţă au fost rezultatele obţinute de copiii săi la învăţătură, care s-au îmbunătăţit permanent în cei trei ani cât el şi-a dezvoltat tehnicile.
Jose a obţinut astfel pentru prima dată rezultate foarte semnificative, pe care alţi cercetători le-au confirm at prin biofeedback. El a fost prima persoană care a demonstrat că noi putem să funcţionăm în stare de veghe, la frecvenţele Alfa şi Teta ale creierului.

O altă "pentru prima dată" la fel de surprinzătoare ca prima, urma să vină în curând.
Într-o seară fiica lui Jose a intrat în "nivelul" sau (folosind terminologia utilizată astăzi în Controlul Mental) şi Jose a început să pună întrebări despre lecţia pe care o învăţase. În timp ce ea dădea răspunsul, Jose îşi formulă în minte următoarea întrebare. Astfel procedase până atunci şi meditaţia nu era diferită de cele câteva sute de meditaţii de până acum. Dar deodată liniştit, mersul obişnuit s-a schimbat. Fata a răspuns la o întrebare pe care tatăl său nu a avut timp să o pună. Apoi la o alta. Şi la alta. Ea îi citea gândurile! Asta se întâmpla în anul 1953, când în urma publicaţiilor făcute de Dr. J. B. Rhine, de la Universitatea Duke, percepţia extrasenzorială (ESP: extrasensory perception) era în atenţia oamenilor de ştiinţă. Jose i-a scris dr-lui Rhine despre observaţiile făcute cu fiica sa şi îi raportă că a antrenat-o să aplice ESP-ul, dar răspunsul profesorului l-a dezamăgit. Dr. Rhine punea problema posibilităţii ca fata de la început avea aceste capacităţi. Fără testarea fetei înainte de antrenament, nu se putea dovedi. Între timp vecinii lui Jose au constatat că rezultatele obţinute de copiii săi la învăţătură s-au îmbunătăţit simţitor. La începutul experienţelor ei erau preocupaţi de cercetarea necunoscutului, necunoscutul care poate era protejat de forţe în care e mai bine să nu te amesteci. Totuşi succesele obţinute de un om cu proprii lui copii nu puteau rămâne neobservate. Oare Jose i-ar instrui şi pe copiii lor?
După primirea scrisorii de la Dr. Rhine, Jose a avut în cele din urmă confirmarea de care avea nevoie. Dacă ceea ce a reuşit cu un copil ar reuşi şi cu alţii, ar fi avut un fel de experimente repetabile, care stau la baza metodelor ştiinţifice. În următorii zece ani a instruit încă 39 de copii din Laredo, cu care a obţinut rezultate chiar mai bune ca cele dinainte, fiindcă îşi îmbunătăţea metoda, câte puţin cu fiecare copil. Astfel a ajuns încă o data la "pentru prima dată": a dezvoltat prima metodă în istorie, prin care ESP-ul putea fi utilizat de orice persoană şi el a confirmat acest lucru prin cele 39 de experienţe perfect reproductibile. Acum trebuia perfecţionata metoda.

Nu s-a putut primi nici un împrumut pentru astfel de cercetări, din partea universităţilor, fundaţiilor sau guvernului.
În următorii trei ani, Jose a elaborat un curs de instruire, care astăzi este standard. Trebuie doar 40 sau 48 de ore, fiind la fel de eficient adulţilor, cât şi copiilor. Până acum a fost validat de aproximativ 500.000 de astfel de "experienţe", un număr reproductibil care nu poate fi ignorat de nici un om de ştiinţă. Aceşti ani lungi, de cercetări, au fost finanţaţi de afacerea de electronică, a lui Jose. Astăzi organizaţia Controlului Mental este o afacere de familie înfloritoare, din a căror profituri sunt continuate cercetările şi este finanţată dezvoltarea sa accelerată. Lectorii sau centrele organizaţiei Controlului Mental, sunt în toate cele cincizeci de state americane şi în douăzeci şi nouă de ţări străine. (Astăzi cursul de bază se preda în 105 tari de către peste 1000de instructori; România este a 1oo-a ţară un de se predau astfel de cursuri - n. ed.).
Cu toate aceste succese, Jose nu a devenit un om celebru, nici un guru sau un lider spiritual cu aderenţi sau discipoli. El este un om simplu, care vorbeşte cu voce caldă, cu accent fin mexican-american. El este un bărbat cu o constituţie fizica robustă, îndesat, cu o faţa blândă, prietenoasă, brăzdată de ridurile zâmbetului.
Oricine îl întreabă pe Jose ce a însemnat succesul pentru el, va răspunde cu o multitudine de fapte de succes. Să vedem câteva exemple din acestea:

O femeie a trimis o scrisoare la "Herald American" din Boston, pentru a cere ajutor pentru soţul sau, care suferea de dureri de cap chinuitoare, dureri sub formă de migrenă. Scrisoarea ei a apărut în ziar, iar a doua zi altă scrisoare cerea ajutor tot pentru o astfel de suferinţă.
Un medic a citit aceste scrisori şi le-a răspuns că şi ea a suferit toată viaţa de asemenea dureri de cap. A participat însă la un curs de Control Mental şi de atunci i-au dispărut migrenele. Şi închipuiţi-vă următorul curs introductiv a fost asaltat de o mulţime de oameni. Absolut o mulţime."
Un alt medic, un psihiatru celebru, recomandă tuturor pacienţilor sai Controlul Mental pentru ca acesta creează o asemenea stare pentru care ar fi necesar un tratament de doi ani.
O întreagă companie de marketing a fost organizată ca o firma cooperatistă de către absolvenţi care foloseau cunoştinţele din Control Mental, să inventeze noi produse şi modul de plasare a lor pe piaţă. În al treilea an compania avea deja optsprezece astfel de produse pe piaţă.
Un specialist în domeniul reclamelor avea nevoie de două luni pentru a organiza o companie de publicitate pentru un client nou - ceea ce este media în domeniul lui. Astăzi cu ajutorul Controlului Mental ideile de bază se nasc în 20 de minute, iar pentru restul muncii este nevoie de două săptămâni.
Paisprezece jucători din echipa "White Sox" din Chicago, au urmat cursul de Control Mental. Toate mediile individuale lor s-au îmbunătăţit şi multe într-o măsură extraordinară.
Soţul unei femei obeze i-a sugerat acesteia să încerce Controlul Mental, deoarece toate încercările sale de cură de slăbire s-au dovedit inutile. Ea a fost de acord, cu condiţia ca şi el să o urmeze la cursuri. El a însoţit-o, ea a slăbit noua kilograme în şase săptămâni, iar el s-a lăsat de fumat. Un profesor la un colegiu de farmacie învaţă studenţii tehnicile de Control Mental. "Notele lor s-au îmbunătăţit la toate cursurile; iar în acelaşi timp ei studiau mai puţin şi erau mult mai calmi ...
Fiecare ştia deja cum să-şi folosească puterea de imaginaţie; eu doar impulsionam studenţii să practice cât mai mult aceste tehnici. Le arătăm ca imaginaţia are valoare şi că există o formă a realităţii în imaginaţie, pe care ei o pot utiliza."

Deşi Jose zâmbeşte uşor, atunci când aude "Jose tu mi-ai schimbat viaţa!", zâmbetul lui dispare şi el răspunde: "Nu eu ţi-am schimbat-o. Tu ţi-ai schimbat-o, mintea ta a făcut-o".
Iar acum în următoarele capitole, chiar Jose îţi va prezenta, cum poţi să-ţi foloseşti mintea pentru a-ţi schimba viaţa.

CAPITOLUL III

CUM SĂ MEDITEZI

(Notă: acest capitol şi următoarele până la capitolul 16 inclusiv ale acestei cărţi, sunt scrise de Jose Silva şi pot fi dintre cele mai importante pe care le-ai citit vreodată. Jose te va învaţa elementele de bază ale cursului sau, Metoda Silva de Control Mental. Pentru a beneficia în totalitate de aceste capitole, trebuie să ai în mod clar în minte, modul în care le vei citi. Vei găsi aceste sfaturi în Introducere).
O să te ajut să înveţi să meditezi. Când vei face acest lucru, te vei afla la un nivel al minţii de unde vei fi capabil să-ţi eliberezi imaginaţia, pentru a-ţi rezolva problemele. Dar acum ne vom preocupa numai de meditaţie; de rezolvarea problemelor ne vom ocupa mai târziu. Pentru că vei învăţa fără ajutorul unei persoane experimentate (instructor), voi utiliza o metoda puţin diferită şi mult mai înceata decât cea folosită de noi la cursurile de predare a Controlului Mental. Nu vei întâmpina însă, nici o dificultate. Dacă vei învăţa cum să meditezi şi te vei opri aici, vei putea să-ţi rezolvi oricum problemele. Ceva foarte frumos se întâmpla în meditaţie şi frumuseţea pe care o vei găsi este liniştea. Cu cât meditezi mai mult, vei pătrunde mai adânc în interiorul tău şi sentimentul de pace lăuntrica va deveni din ce în ce mai puternic, astfel încât nimic în viata nu-l va mai putea zdruncina. Şi corpul tău va beneficia de aceasta meditaţie. La început - vei sesiză că îngrijorările şi sentimentele de vinovăţie sunt absente în timp ce meditezi. Una din frumuseţile meditaţiei la nivel Alfa, o reprezintă imposibilitatea de a lua cu tine sentimentele de vinovăţie şi supărare. Dacă acestea vor pătrunde, pur şi simplu vei ieşi afară din nivelul meditativ. Ele vor sta deoparte mai mult timp, odată cu scurgerea timpului, până într-o zi când vor dispărea definitiv. Aceasta înseamnă că acele activităţi ale minţii care determina îmbolnăvirea corpului, vor fi neutralizate. Corpul omenesc este prin structura sa destinat să fie sănătos. Are propriile lui mecanisme de vindecare. Acestea sunt blocate de către minţile neantrenate în autocontrol. Meditaţia este primul pas în Controlul Mental; prin aceasta, după un drum lung, corpului îi vor fi eliberate puterile de vindecare, energie risipită altă dată de stările de nervozitate. Iată tot ceea ce ai de făcut pentru a ajunge în Alfa, sau nivelul meditativ al minţii: Când te trezeşti dimineaţa, du-te la baie dacă este nevoie, apoi întoarce-te în pat. Fixează ceasul să sune peste 15 minute, pentru cazul că vei adormi în timpul exerciţiului. Închide ochii şi priveşte în sus, dincolo de pleoape, într-un unghi de 2o de grade. Din motive încă neînţelese, această poziţie a ochilor declanşează producerea undelor Alfa, de către creier. Acum încet, la intervale de aproximativ două secunde, numără înapoi de la o sută la unu. În acest timp concentrează-te asupra numărătorii şi vei ajunge la nivelul Alfa pentru prima oară. Studenţii din clasele de Control Mental, au reacţii diverse la prima lor experienţă, începând de la "A fost frumos!", până la "Nu am simţit nimic". Diferenţa constă mai puţin în ceea ce a simţit fiecare, cat gradul de familiarizare al minţii fiecăruia cu acest nivel Va fi mai mult sau mai puţin obişnuit pentru toţi. Explicaţia acestui fapt este că dimineaţă, când ne trezim, suntem adesea în nivelul Alfa pentru un timp. Pentru a merge din Teta, nivelul somnului, în Beta, nivelul trezirii, trebuie să trecem prin Alfa şi adesea petrecem o perioadă mai îndelungată în această stare, în timpul activităţilor de dimineaţa devreme. Dacă simţi ca nimic nu s-a întâmplat în timpul acestui prim

exerciţiu, aceasta înseamnă pur şi simplu că ai fost în nivelul Alfa, de mai multe ori înainte, far a a fi conştient de aceasta. Relaxează-te, nu te gândi la acest lucru şi continua exerciţiile. Chiar dacă vei reuşi să intri în nivelul Alfa din prima încercare dacă te concentrezi, mai ai nevoie de şase săptămâni de practică pentru a atinge nivelele mai adânci în Alfa şi apoi în Teta . Foloseşte metoda numărării de la o sută la unu timp de zece dimineţi. Apoi număra de la cincizeci la unu, douăzeci şi cinci la unu, zece până la unu şi în final, de la cinci la unu, timp de zece dimineţi pentru fiecare numărat. Începând de la prima intrare în Alfa, utilizează o singura metodă pentru a ieşi de aici. Aceasta îţi va asigura un grad mai mare de control împotriva ieşirii din nivel, în mod spontan. Calea utilizată de noi în Controlul Mental este de a spune mental: ,o să ies încet, numărând de la unu la cinci voi fi complet treaz şi mă voi simţi mai bine decât înainte. Unu-doi pregăteşte-te să deschizi ochii, trei-patru-cinci ochii deschişi, sunt complet treaz, mă simt mai bine decât înainte." Vei stabili deci două rutine, una pentru a intra în nivel şi cealaltă pentru a ieşi din eL Dacă vei schimba aceasta rutină va trebui să înveţi să foloseşti noua versiune exact cum ai făcut cu prima. Este însă o muncă fără sens. Odată ce ai învăţat să intri în nivel dimineaţa, cu metoda de la cinci la unu, vei putea să faci acest lucru la alegere, oricând în timpul zilei. Nu vei avea nevoie decât de zece sau cincisprezece minute libere. Deoarece atunci intrarea în nivel o vei face din Beta, nu de la limita nivelului Alfa, pentru aceasta vei avea nevoie de un pic de antrenament suplimentar. Aşează-te confortabil într-un scaun, sau pe pat, cu picioarele pe podea. Lasă-ţi mâinile libere în poală. Dacă preferi, stai cu picioarele încrucişate, în poziţia lotus. Ţineţi capul în echilibru, nu-l lăsa să cadă. Acum concentrează-te asupra unei părţi a corpului, apoi asupra celeilalte, pentru a-l relaxa conştient. Începe cu laba piciorului stâng, piciorul stâng, apoi laba piciorului drept şi aşa mai departe, până vei ajunge la gât, fata, ochi şi creştetul capului. Vei fi surprins să constaţi cât de tensionat ţi-a fost corpul. Acum fixează un punct la 45 de grade deasupra nivelului ochilor, pe tavan sau pe peretele din faţa ta. Priveşte-l intens până când pleoapele îţi devin grele, apoi lasă-le să se închidă. Începe să numeri de la cincizeci la unu. Fă acest lucru zece zile, apoi număra de la zece la unu, după aceea de la cinci la unu, de fiecare dată zece zile. Fiindcă exerciţiul nu este limitat doar dimineaţă, stabileste-ţi un program de meditaţie de două sau trei ori pe zi, cu o durata de aproximativ cincisprezece minute. Odată ajuns în nivelul tău, ce faci? La ce te gândeşti? Chiar de la început când ai ajuns în nivelul propriu de meditaţie, practica vizualizarea. Acesta este punctul central al Controlului Mental. Experienţa cu Controlul Mental va fi cu atât mai puternică cu cât vizualizarea va fi mai bună. Primul pas consta în crearea unei unelte pentru vizualizare, un ecran mental. El va fi asemenea unui ecran de cinematograf, dar care nu-ţi va umple în totalitate viziunea ta mentală. Imaginează-ţi-l nu în spatele pleoapelor, ci la aproximativ doi metri în faţa ta. Vei proiecta pe acest ecran, orice, asupra căreia vei dori să te concentrezi. Mai târziu îl vei folosi pentru alte lucruri. Odată ce ţi-ai construit acest ecran în minte, proiectează pe el ceva familiar şi simplu, o portocala sau un măr, de exemplu. De fiecare dată când intri în nivel, fixează-te doar asupra unei imagini; o poţi schimba data viitoare. Concentrează-te sa o faci să devină din ce în ce mai reală - în trei dimensiuni, coloratã, în toate detaliile. Nu te gândi la nimic altceva. Se spune că creierul este o maimuţă beată; sare fără astâmpăr de la un obiect la altul. Este surprinzător cât de puţin control avem asupra propriului nostru creier, în ciuda muncii fantastice pe care acesta o face uneori pentru noi. Uneori, totuşi, operează în spatele nostru reuşind să ne creeze în mod perfid o durere de cap, apoi o urticarie şi în cele din urmă ulcer. Acest creier este puternic, mult prea puternic, pentru a fi lăsat fără control. Odată ce am învăţat să folosim mintea ca să-l controleze, va face lucruri surprinzătoare pentru noi, aşa cum vei vedea în curând. Până atunci fi răbdător cu acest exerciţiu simplu. Folosindu-ţi mintea, învaţă-ţi

creierul să intre liniştit în Alfa şi să se ocupe în exclusivitate doar de crearea unei simple imagini, din ce în ce mai reale. La început dacă apar alte gânduri, iertaţi-l cu tandreţe. Îndepărtează-le încet şi întoarce-te la imaginea pe care ţi-ai propus-o. Dacă vei deveni nervos sau tensionat, vei ieşi din Alfa. Aceasta, deci, este meditaţia care se practică pe scară largă peste tot în lume. Dacă faci asta şi nimic altceva, vei experimenta ceea ce William Wordsworth a denumit: ,o fericită imobilitate a minţii" şi, mai mult, o adâncă şi durabila pace interioară. O vei simţi ca pe o experienţă incitanta, pe măsură ce vei atinge nivele mai adânci ale minţii; apoi o vei accepta ca un lucru normal şi entuziasmul va dispărea. Când se întâmpla aceasta, mulţi renunţa. Ei uita ca aceasta nu este o "călătorie" ca un scop în sine, ci primul pas, în ce poate deveni cea mai importantă călătorie pe care am făcut-o.

CAPITOLUL IV
MEDITAŢIA DINAMICĂ

Meditaţia pasivă, despre care tocmai ai citit (şi pe care sper ca o vei experimenta) se poate obţine şi în alte moduri. În afara concentrării pe o imagine vizuală, te poţi concentra pe un sunet, ca de exemplu OM sau AMIN, rostit cu voce tare sau în gând, sau prin mărirea propriei respiraţii. Te poţi concentra asupra unui punct energetic al corpului, sau asupra ritmului tobei în timpul dansului, sau când asculţi un cântec Gregorian maiestuos şi răsunător în timp ce urmăreşti un ritual religios cunoscut. Toate aceste metode şi câteva combinaţii ale lor te vor aduce într-un nivel meditativ mental, calm. Pentru a te aduce acolo eu prefer numărarea inversă, pentru că încă de la început este necesară concentrarea, iar concentrarea este cheia succesului. Odată ce ai ajuns la nivelul tău de mai multe ori prin aceasta metodă, în mintea ta, metoda va fi corelată cu rezultate de succes şi procesul va deveni automat. În Controlul Mental, fiecare succes devine "punct de referinţă", conştient sau inconştient revenim la acel eveniment, repetam şi de aici mergem mai departe. Nu este suficient să atingi nivelul de meditaţie, să stai acolo şi să aştepţi să se întâmple ceva. Este plăcut, liniştitor şi contribuie la îmbunătăţirea sănătăţii, dar comparând cu ceea ce se poate realiza, este un succes modest. Mergi mai departe de meditaţia pasivă, învaţă-ţi mintea către o activitate din arnică, organizată - pentru care a fost creată, după cum cred eu - şi rezultatele te vor copleşi. Punctez aici pentru că este momentul să trecem peste tehnica meditaţiei pasive, despre care tocmai ai citit şi să înveţi să utilizezi meditaţia în mod dinamic, pentru a rezolva unele probleme. Vei înţelege acum de ce exerciţiul simplu de vizualizare a unui mar sau altceva ce ţi-ai ales pe ecranul mental, este aşa de important.
Acum înainte de a intra în nivelul tău, gândeşte-te la ceva plăcut, indiferent cât de banal - ceea ce s-a întâmplat ieri sau astăzi. Analizează pe scurt în mintea ta, apoi intră temeinic în nivelul tău şi proiectează pe ecranul tău mental evenimentul în întregime. Ce ai văzut, ai mirosit, ai auzit şi simţit atunci? Aminteşte-ţi toate amănuntele. O să fi surprins de diferenţa între amintirea evenimentului în Alfa şi memoria evenimentului în Beta. Este aproape la fel de mare ca diferenţa între a spune cuvântul "înot" şi a înota efectiv. Care este valoarea tuturor acestora? Mai întâi este o treaptă către ceva superior şi apoi este ceva folositor în sine. Iată cum îl poţi utiliza: Gândeşte-te la ceva ce-ţi aparţine, care nu s-a pierdut, dar care ar necesita câtva timp de căutare pentru a fi găsit. De exemplu, gândeşte-te la cheile maşinii tale. Sunt pe birou, în buzunarul tău, în maşina ta? Dacă nu eşti sigur, intra în nivelul tău, aminteşte-ţi de ultima dată când le-ai avut şi retraieste acea clipă. Acum mergi înainte în timp şi le vei localiza dacă sunt acolo unde le-ai lăsat. (Dacă cineva le-a luat de acolo, atunci vei avea de rezolvat un alt tip de problemă, pentru soluţionarea căreia este nevoie de o tehnica mai avansată).

Imaginează-ţi un student, care şi-l aminteşte pe profesor spunând că examenul va avea loc miercuri, dar miercurea asta, sau miercurea viitoare? El poate rezolva această în Alfa.
Acestea sunt probleme tipice, mici, de toate zilele, pe care le poţi rezolva prin această simplă tehnică de meditaţie. Acum să facem un pas uriaş înainte. Vom lega un eveniment real cu un eveniment dorit pe care ţi-l vei imagina şi vom urmări ce se va întâmpla cu cel pe care l-ai imaginat. Dacă vei lucra ţinând cont de câteva legi foarte simple, evenimentul imaginar va deveni real.
Legea 1: Trebuie să doreşti ca evenimentul să se împlinească.
"Vreau ca prima persoană pe care o voi vedea mâine pe trotuar să îşi sufle naşul" este un proiect atât de inutil încât mintea ta o va respinge şi deci nu va funcţiona. Şeful tău să fie mai prietenos, un anumit cumpărător să fie mai receptiv la ceea ce vinzi, să găseşti satisfacţie în sarcina pe care în mod obişnuit o găseşti dezagreabilă, acestea pot fi obiective care pot angaja o cantitate rezonabilă de dorinţă.
Legea 2: Trebuie să crezi că evenimentul se poate realiza. Dacă cumpărătorul tău este supra-aprovizionat cu ceea ce vinzi, este rezonabil să crezi că nu va fi nerăbdător să cumpere. Dacă nu poţi crede că evenimentul poate să se întâmple, atunci mintea ta va lucra împotriva îndeplinirii acestui eveniment.
Legea 3: Trebuie să aştepţi ca evenimentul să se întâmple. Aceasta este o lege subtilă. Primele două sunt simple şi pasive, iar cea de-a treia introduce o nouă dinamică. Se poate dori un eveniment, se poate crede că va avea loc şi totuşi să nu ne aşteptam să aibă loc. Vrei ca mâine şeful tău să fie amabil, ştii că poate să fie, dar totuşi să existe diferenţa la ceea ce te aştepţi. Acesta este punctul în care apar Controlul Mental şi vizualizarea efectivă, aşa cum o să vedem imediat.
Legea 4: Nu poţi crea probleme. Nu e vorba că nu ai voie, ci nu poţi. Aceasta este legea de baza atotstăpânitoare. N-ar fi grozav dacă aş putea să fac ca şeful meu să se facă de ras, în aşa fel încât să fie dat afară, iar eu să-i iau locul? Lucrând dinamic în Alfa, eşti în legătură eu Inteligenţa Superioară, iar din punctul de vedere al Inteligenţei Superioare nu ar fi tocmai grozav. Poţi să-l sapi pe şeful tău şi să fie dat afară, dar aceasta o faci complet singur - şi în Beta. În Alfa pur şi simplu nu va merge.
Dacă, la nivelul tău meditativ, încerci să iei legătura cu un fel de inteligenţa care te va asista într-un plan ticălos, aceasta ar fi o încercare inutilă, aşa cum ai încerca să receptezi la radio o staţie inexistentă.
Din acest punct de vedere, unii mă acuza că sunt un fel de Pollyanna. (Pollyanna - eroul principal al romanului cu acelaşi nume (1913), a lui E. Porter, persoana de un optimism nestăpânit, cu tendinţa ca în orice să găsească un lucru bun. (n. tr.)
Mii de oameni au zâmbit cu indulgenţă când eu spuneam că este imposibil să faci rău în Alfa, până când s-au convins singuri. Pe planetă există foarte mult rău şi noi oamenii suntem vinovaţi pentru mai mult decât ar trebui să fie partea noastră. Acesta este făcut în Beta şi nu în Alfa sau Teta şi probabil nici în Delta. Cercetarea mea a demonstrat acest lucru. Niciodată nu recomand irosirea timpului, dar dacă trebuie să ţi-o dovedeşti singur, intra în nivelul tău şi încearcă să faci pe cineva să-l doară capul. Dacă vei vizualiza acest "eveniment" atât de real cât este necesar, ca să se întâmple ceva, va rezulta una sau amândouă întâmplările care urmează: te va durea pe tine capul şi nu pe victima ta şi/sau vei ieşi din Alfa.
Acesta nu este un răspuns la toate întrebările pe care ai putea să le pui în legătură cu capacităţile bune şi rele ale minţii. Dar la aceste fapte vom reveni mai târziu. Deocamdată, alege un eveniment care înseamnă soluţia unei probleme, pe care-l doreşti, crezi că se va întâmpla şi cu ajutorul exerciţiului următor, vei învăţa să-l aştepţi. Iată ce este de făcut: Alege o problemă reală, curenta şi care până acum nu s-a rezolvat. De exemplu să spunem că şeful tău a fost morocănos în ultimul timp. Sunt trei paşi care trebuie urmaţi după ce ai intrat

în nivel: Pasul 1: Pe ecranul tău mental creează din nou în amănunt un eveniment recent, care are legătură cu problema. Retraieste evenimentul timp de o clipa. Pasul 2: Da la o parte încet această scenă de pe ecranul tău, deplasându-o spre dreapta. Apoi introdu alunecând pe ecran, o altă scenă care va avea loc maine. În această scenă toată lumea din jurul şefului este veselă, iar şeful tocmai primeşte veşti bune. Acum este în mod clar într-o dispoziţie mai bună. Dacă ştii concret cauza problemei, atunci vizualizează soluţionarea ei. Vizualizează soluţionarea ei, tot atat de viu, cum ai făcut cu problema. Pasul 3: Deplasează apoi această scenă de pe ecranul tău în parte a dreapta şi înlocuieşte-o cu alta în stânga. Acum şeful e fericit, este un om plăcut, aşa cum ştii că poate să fie. Atât de viu trebuie să trăieşti această scenă, aşa cum dacă s-ar întâmpla deja în realitate. Rămâi la această scenă un timp şi simte-o în toată plenitudinea ei.
Acum număra până la cinci, vei fi complet treaz, simţindu-te mai bine ca înainte. Fii sigur că ai pus nişte forţe să lucreze pentru tine în direcţia creării evenimentului dorit. Va funcţiona acest lucru permanent, invariabil, fără impedimente?
ˇNu.

Totuşi, iată ce vei simţi dacă vei persevera! Una din primele meditaţii pentru rezolvarea problemei, va avea succes. Când se întâmpla, cine ar putea spune că nu e vorba de coincidenţă? La urma urmelor, evenimentul pe care l-ai ales trebuie să fie suficient de probabil pentru a crede în materializarea lui. Apoi va fi eficient a doua oară şi a treia oară. "Coincidenţele" se vor înmulţi. Abandonează Controlul tău Mental şi vei avea mai puţine coincidenţe. Reia-l şi coincidenţele se vor înmulţi. Mai târziu când câştigi experienţa, vei observa că vei fi capabil să crezi şi să te aştepţi la evenimente care sunt din ce în ce mai puţin probabile. Cu timpul, prin exersare, rezultatele tale vor fi din ce în ce mai surprinzătoare. În timp ce lucrezi la fiecare problemă, începe prin a retrăi pe scurt experienţă anterioară cu succesul cel mai mare. Când obţii un succes şi mai mare, utilizeaza-l pe acesta ca punct de referinţă, abandonându-l pe celălalt. În acest fel vei deveni "mai bun şi mai bun", ca să utilizăm o fraza cu înţeles special de bogat pentru noi toţi, în Controlul Mental.
Tim Masters, student la Colegiul Fort Lee din New Jersey şi şofer de taxi, îşi utilizează timpul liber, între transporturi, pentru meditaţie. Când afacerea locală este slabă, pune o soluţie pe ecranul său mental, - cineva cu bagaje care doreşte să ajungă la aeroportul Kennedy. "Am încercat de câteva ori ... nimic. Apoi s-a întâmplat, un om cu bagaje dorea să meargă la Kennedy. A doua oară am vizualizat pe acest om pe ecranul meu, animând acel sentiment, care apare când lucrurile se împlinesc şi a venit o altă persoană pentru Kennedy. Merge! Este o licărire de succes, care nu se întrerupe."
Înainte de a trece la alte exerciţii şi tehnici, să-ţi explic ceva la care probabil te gândeşti: de ce pe ecranul nostru mental mutam scenele de la stânga la dreapta? Acum, dau un răspuns scurt la această întrebare, dar mai târziu o să ne ocupăm de el mai detaliat. Experienţele mele au arătat ca nivelele profunde ale minţii noastre, percep trecerea timpului de la stânga la dreapta. Cu alte cuvinte, viitorul este perceput ca fiind în stânga, iar trecutul în dreapta. Este tentant să tratezi aceasta acum, dar sunt alte lucruri de făcut înainte de toate.

CAPITOLUL V

ÎMBUNĂTĂŢIREA MEMORIEI

Tehnicile de memorare învăţate în Controlul Mental, vor reduce folosirea carnetului de telefoane, tot odată uimind pe prietenii noştri. Când doresc să ştiu un număr de telefon, îl caut. Poate unii absolvenţi utilizează Controlul

Mental, pentru aducerea aminte a numerelor de telefon, dar după cum am amintit şi în capitolul anterior, condiţia importantă este dorinţa, pentru ca acest lucru să se realizeze, iar dorinţa mea de a reţine numerele de telefon este foarte mică. Dacă ar trebui să traversez oraşul ori de câte ori am nevoie de un număr de telefon, atunci dorinţa s-ar intensifica. Din cauza trilogiei: dorinta-credinta-asteptare, este inutil să utilizez tehnicile controlului Mental pentru lucruri neesenţiale. Dar, oare câţi dintre noi au memoria atât de eficienta cât şi-o doresc? S-ar putea ca prin executarea celor descrise în capitolele anterioare, să-ţi îmbunătăţeşti memoria într-un mod surprinzător. Capacitatea ta nouă de a vizualiza şi recrea evenimente trecute, în timp ce eşti în Alfa, se transmite într-un fel şi în Beta, aşa încât, fără eforturi deosebite, mintea ta poate lucra într-un mod nou pentru tine. Totuşi există loc de îmbunătăţire în continuare. La cursuri de Control Mental avem , exerciţii speciale de vizualizare. În timpul exerciţiului, instructorul scrie numere de la unu la treizeci pe o tablă, apoi cursanţii spun denumirea obiectelor - bulgăre de zăpadă, patine cu rotile, dop pentru ureche - orice le vine în minte. Instructorul scrie fiecare cuvânt lângă un număr, pe urmă se întoarce cu spatele către tablă şi reproduce în ordine ceea ce a scris. Cursanţii numesc apoi lucrurile de pe tablă, iar instructorul spune numărul corespunzător. Acesta nu este un număr de circ, ci o lecţie de vizualizare. Deja instructorul a ataşat la fiecare număr câte un cuvânt; astfel fiecare număr evoca o imagine vizuală căreia îi corespunde un cuvânt. Noi numim aceste imagini "cheile de memorie". Când cursantul numeşte un obiect, atunci instructorul o corelează într-un mod înţelegător, sau fantezist cu imaginea pe care a asociat-o cu numărul cuvântului. Cheia de memorie pentru numărul 1o este de exemplu "tuse", dacă un cursant spune "bulgăre de zăpadă" la al zecelea cuvânt, imaginea rezultată, poate fi un bărbat tuşind un bulgăre de zăpadă. Acest fapt nu este dificil pentru o minte care a exersat vizualizarea. Cursanţii încep să înveţe Cheile de Memorie, fiind în nivelul lor în timp ce instructorul le repetă încet. Mai târziu când încep să memoreze în Beta, sarcina este mult mai uşoară, deoarece cuvintele sunt deja cunoscute. Nu voi trata in această carte Cheile de Memorie, din cauză că este nevoie de prea mult timp şi spaţiu pentru a le învăţa. De altfel, tu dispui de o tehnica eficientă pentru îmbunătăţirea vizualizării şi memoriei tale în acelaşi timp: ecranul mental.

Fiecare lucru pe care crezi că l-ai uitat, este asociat eu un eveniment. Dacă este vorba de un nume, evenimentul este acel moment în care l-ai auzit sau l-ai citit. Odată ce ai învăţat deja să lucrezi cu ecranul tău mental, atunci trebuie să vizualizezi un eveniment trecut, împrejurările în care a avut loc un incident pe care crezi că l-ai uitat şi el o să apară. Vorbesc despre un incident pe care crezi că l-ai uitat, dar pe care de fapt nu l-ai uitat de loc. Simplu, nu-l ţii minte. Aceasta este o diferenţă esenţială. Lumea reclamelor ne oferă o ilustrare concludentă a diferenţei dintre memorie şi evocare. Cu toţii ne uitam la reclamele televiziunii. Sunt aşa de multe şi aşa de scurte, că dacă ar trebui să înşiram cinci sau zece din ele, pe care le-am văzut săptămâna trecută, am putea cita trei sau patru cel mult. Reclama măreşte vânzarea într-un mod deosebit, producând "aducerea aminte" a unui produs sub nivelul de conştientă. Este îndoielnic că uităm vreodată ceva. Creierul nostru depozitează imagini şi despre evenimente dintre cele mai nesemnificative. Cu cât este mai vie imaginea, cu cât este mai importantă pentru noi, cu atât mai uşor o putem evoca. Dacă în timpul unei operaţii pe creier, se atinge foarte uşor cu un electrod o porţiune din creier, va apărea un eveniment uitat "de mult timp", cu toate detaliile, atât de viu, încât sunetele, mirosurile şi scenele, sunt efectiv retrăite. Atunci, desigur, se atinge creierul şi nu mintea. Oricât de reală ar fi amintirea pe care creierul o oferă conştiinţei pacientului, el va şti - ceva îi spune - ca el nu a retrăit în realitate evenimentul. Aceasta este mintea în funcţiune care este un super-observator, un interpret - şi nici un electrod n-a atins-o vreodată. Mintea, spre deosebire de vârful nasului nostru, nu exista într-un loc

anume. Să ne întoarcem la memorie. Undeva, la o depărtare de mii de kilometri de acel loc un de stai acum, o frunză cade dintr-un copac. Nu-ţi vei aminti şi nici nu poţi să evoci acest eveniment, din cauză că pe de o parte nu l-ai trăit şi pe de altă parte nu este important pentru tine. Totuşi, creierul nostru, reţine mult mai multe evenimente decât am crede. Citind această carte, treci prin mii de experienţe, de care nu eşti conştient. În măsura în care te concentrezi, acum nu eşti conştient de ele. Aici sunt sunete şi mirosuri, imagini prinse cu coada ochiului, poate inconfortul datorat pantofilor care te strâng, atingerea scaunului, temperatura camerei, - se pare că nu există sfârşit. Noi suntem conştienţi de aceste senzaţii, dar nu conştientizăm existenţa lor, fapt care pare contradictoriu, până nu luăm în considerare cazul unei femei sub anestezie generală. În timpul perioadei de graviditate această femeie a avut cu medicul sau o relaţie excepţională, între ei se crease prietenie şi încredere. A venit timpul naşterii şi a trecut printr-o anestezie generală de rutină, aducând pe lume un copil sănătos. Mai târziu când doctorul a vizitat-o în camera de spital, ea a fost surprinzător de distanţă, chiar ostilă faţă de doctor. Nici unul dintre ei nu a putut explica care ar fi cauza schimbării de atitudine şi amândoi doreau să găsească o explicaţie. Ei au hotărât să încerce prin hipnoză, să descopere câteva amintiri ascunse care ar putea explica această schimbare bruscă. Sub hipnoză ea a fost condusă înapoi în timp, prin experienţa cea mai recentă cu doctorul ei până la cele dinainte. Nu a trebuit să meargă prea departe. În transă profundă, în loc să treacă peste perioada când era "inconştientă" în camera de naştere, ea a relatat tot ceea ce au spus doctorul şi surorile. Ceea ce spuneau în prezenţa pacientului anesteziat era uneori condiţionat clinic, uneori umoristic şi din timp în timp exprimau plictiseală din cauza naşterii încete. Pentru ei ea reprezenta un lucru, nu o persoana; sentimentele ei nu au fost luate în considerare. În fond, ea nu era conştientă, nu-i aşa?

Eu îmi pun întrebarea dacă este posibil vreodată să fim inconştienţi. Fiecare experienţă pe care o avem, se imprima pe creierul nostru, indiferent dacă această experienţă poate fi evocata sau nu. Aceasta ar însemna oare să-ţi aminte~ţi după zece ani numărul acestei pagini, folosind tehnicile de memorie pe care le vei învăţa? Poate că nu te-ai uitat, dar el este acolo, să spun asa, l-ai văzut deja cu coada ochiului. S-ar putea să-l stii sau nu. Acest lucru nu este important si probabil nu va deveni niciodată important pentru tine. Dar oare îţi aduci aminte de numele acelei persoane, plăcute, cu care te-ai întâlnit săptămâna trecută la cină? Când ai auzit prima dată numele ei a fost un eveniment. Vei auzi numele ei din nou, dacă vei recrea împrejurările evenimentului pe Ecranul Mental, după cele spuse înainte. Relaxează-te, intra în nivelul tău, creează ecranul, trăieşte evenimentul. Aceasta va dura 15 sau 20 de minute. Exista însă şi o altă cale, un fel de metoda de urgenţă, care te va duce rapid la un asemenea nivel al minţii, un de evocarea informaţiei se va face mai uşor. Aceasta metodă include un mecanism simplu de declanşare, care în clipa când ţi l-ai însuşit, devine tot mai eficient prin utilizare. Este nevoie de mai multe şedinţe de meditaţie pentru însuşirea acestui procedeu. Iată cât de simplu e: uneşte degetul mare cu următoarele două degete ale oricărei mâini şi mintea ta va intra rapid la un nivel mai adânc. Încearcă acum si nimic nu se va întâmpla, deoarece nu este încă un mecanism declanşator. Pentru a realiza acest lucru, intra în nivelul tău şi spune-ţi (încet sau tare): "De câte ori unesc astfel degetele - acum uneşte degetele -" pentru un scop serios, voi atinge acest nivel al minţii, pentru a realiza orice doresc. Procedează astfel timp de o săptămâna, zilnic, utilizând aceleaşi cuvinte. În curând se va forma o legătura fermă în mintea ta intre unirea degetului mare cu celelalte două şi atingerea rapida unui nivel de meditaţie eficient. Mai târziu vei dori să evoci ceva - un nume de exemplu - dar numele nu va veni. Insistă şi cu o mai mare încăpăţânare nu va veni. Dorinţa nu va fi numai nefolositoare, dar va fi şi deranjanta. Acum relaxează-te. Aminteşte-ţi că ai o metoda pentru declanşarea

amintirii. O învăţătoare a clasei a patra din Denver, utilizează Ecranul Mental şi Tehnica celor Trei Degete când îşi învaţă elevii să citească literă cu literă. Săptămânal se parcurg 20 de cuvinte. Pentru a-i testa, în loc să meargă de la un cursant la altul cerându-le să citească literă cu litera corect, ea le cere elevilor să scrie toate cuvintele pe care le-au învăţat în săptămâna trecută. Ei îşi amintesc cuvintele şi cum se citesc ele - prin unirea celor trei degete, ei văd cuvintele pe ecranul lor mental. Învăţătoarea spune că "cei lenţi realizează testul în 15 minute". Utilizând această tehnică învăţătoarea îi învaţă pe copilaşii clasei a patra tabla înmulţirii până la 12 noiembrie, ceea ce în condiţii obişnuite se învăţa timp de un an. Tim Masters, studentul taximetrist menţionat la capitol anterior, găseşte adesea pasageri, care doresc să meargă la adresele din oraşele din apropiere, unde Tim a fost demult dar nu-şi mai aduce aminte traseul. Nu mulţi din pasageri grăbiţi ar înţelege meditaţia lui înainte de a pleca, dar cu ajutorul celor trei degete, Tim "retraieste" ultimul drum făcut acolo. Înainte de a face Controlul Mental Tim a avut la Institutul de Tehnologie din New York, numai note de B şi un singur A. "Acum eu am note de A şi un singur B". El utilizează învăţarea Rapidă - care va fi tratată în capitolul următor - iar la examen utilizează Tehnica celor Trei Degete. Tehnica celor Trei Degete are şi alte utilizări, despre care vei citi mai târziu. O utilizăm în nenumărate cazuri neobişnuite. Timp de secole a fost asociată eu alte discipline meditative. Dacă în curând vei vedea o pictura sau sculptură a unei persoane din Extremul Orient, poate un yoghin, meditând în şezut cu picioarele încrucişate, observă că cele trei degete ale mâinii sunt unite în mod similar.

CAPITOLUL VI

ÎNVĂŢAREA RAPIDĂ

După ce înveţi tehnicile de memorare, descrise în capitolul anterior, eşti pregătit de a trece la etapa următoare: Învăţarea Rapidă. Pe scurt, iată cum vei proceda: Vei învăţa să intri în nivelul de meditaţie; apoi la acel nivel vei crea ecranul mental, care este folosit în diverse scopuri, unul dintre acestea fiind evocarea informaţiei. Apoi ca o scurtătură, vei învăţa Tehnica celor Trei Degete, pentru o evocare rapidă. După ce ai îndeplinit toate acestea, vei fi pregătit pentru obţinerea de informaţii pe noile căi, făcând evocarea şi mai uşoară. La fel de important este că aceste noi căi de învăţare, nu numai că fac reamintirea mai uşoară, dar vor duce şi la o accelerare şi aprofundare a ceea ce înveţi.

Există două tehnici de învăţare. Să începem cu cea mai simplă, deşi ea nu este neapărat şi cea mai uşoară.

Tehnica celor Trei Degete, odată ce într-adevăr o stăpâneşti încât poţi uşor să ajungi la nivelul tău şi să operezi conştient, poate fi utilizată la audierea unui curs, sau la citirea unei cărţi. Aceasta îţi va îmbunătăţi într-o mare măsură concentrarea, iar informaţia va fi fixată mult mai puternic. Mai târziu, vei fi capabil să-ţi aminteşti cele învăţate mai uşor la nivelul Beta şi mult mai uşor în nivelul Alfa. Un student care scrie lucrarea, cu cele trei degete unite, poate aproape să vadă cartea pe care a citit-o şi să audă vocea profesorului, în timp ce explica lecţia în clasă.

Cealaltă tehnică nu este atât de simplă, dar vei fi pregătit pentru ea înainte, în timp ce practici Controlul Mental. Are toată eficienta învăţării în Alfa şi un plus de intensificarea, învăţării în Beta. Pentru aceasta vei avea nevoie de un casetofon.

Să presupunem că ai de învăţat un capitol mai greu dintr-o carte; nu numai că trebuie să-l ţii minte, dar să-l şi înţelegi. În prima fază nu intra în Alfa, ci rămâi într-o stare exterioară de conştienta, în Beta. Citeşte capitolul cu voce

tare în casetofon. Acum intră în nivelul tău, pune caseta şi concentrează-te pe vocea pe care ai înregistrat-o pe caseta citind materialul.
În etapa de început în Controlul Mental, mai ales dacă nu eşti obişnuit cu aparatul pe care îl foloseşti, poţi să aluneci în Beta, în momentul apăsării butonului, iar vocea pe care o auzi să-ţi ingreuneze trecerea înapoi în Alfa. Până vei reuşi să treci înapoi vei scăpa o parte sau chiar toată lecţia. Prin exersare vei constata că acest neajuns se va produce din ce în ce mai rar. Iată câteva sfaturi:
Intra în nivelul tău ţinând degetul pe buton. În acest fel nu va trebui să cauţi butonul deschizând ochii.
Roagă pe cineva să apese pe butonul casetofonului, când îi vei face semn.
Utilizează Tehnica celor Trei Degete pentru a reintra mai rapid în Alfa.
Problema poate să pară mult mai serioasă decât este. În realitate, poate să fie un indicator al progresului tău. Când te vei instrui mai bine, vei începe să simţi altfel nivelul Alfa. El va fi perceput din ce în ce mai mult ca Beta, din cauză că vei învăţa să-l utilizezi conştient. O caracteristica specială a Controlului Mental consta în aceea că eşti în stare de veghe, cu eficienţa mentală totală, în timp ce eşti în Alfa. Când vei progresa şi vei retrăi din nou simţămintele pe care le-ai avut fiind în Alfa, vei intra cu adevărat într-un nivel mai adânc, probabil în Teta. La cursurile de Control Mental am văzut adesea cursanţi care lucrau efectiv la nivele adânci cu ochii deschişi, erau total în stare de veghe cum eşti şi tu acum, vorbeau clar, răspundeau la întrebări şi le spuneam glume. Să revenim la casetofon: Pentru consolidarea suplimentară, lasă să treacă timpul, câteva zile dacă poţi, apoi citeşte materialul în Beta şi reasculta-l în Alfa. Acum ţi-ai însuşit cu adevărat informaţia. Dacă înveţi în Control Mental şi cu alţi colegi, utilizând această carte, poţi face schimb de casete cu ceilalţi, pentru a economisi timp, ca un fel de diviziune a muncii. Asta merge perfect, deşi exista un uşor avantaj când îţi asculţi propria voce. Prin aplicarea Învăţării Rapide şi a Tehnicii celor Trei Degete, cursanţii de la Controlul Mental economisesc timpul în numeroase domenii: în special în asigurări, vânzare, studii universitare, învăţământ, drept şi arta ca să amintesc doar câteva. Un bun agent de asigurări de viaţă din Canada, nu-şi mai enervează clienţii, scotocind prin geantă diplomat după acte pentru a da răspunsuri legate de probleme imobiliare sau de impozitare. Prin aplicarea Învăţării Rapide şi a Tehnicii celor Trei Degete, el dispune de toate datele de care are nevoie. Un avocat din Detroit s-a "eliberat" de notiţe, atunci când expune juraţilor un caz complicat. El a înregistrat pledoaria, iar seara a ascultat-o în Alfa, apoi din nou a doua zi dimineaţă. Mai târziu sta în faţa juraţilor plin de încredere, menţinând un contact vizual liniştitor cu ei. Datorită acestui fapt vorbeşte mult mai convingător decât dacă şi-ar fi consultat notiţele, iar nimeni nu observa ce face cu cele trei degete de la mâna stângă.
Un umorist de la un club de noapte din New York îşi schimba programul în fiecare zi: el "face comentarii" asupra ştirilor. Cu o oră înainte de program el asculta imprimarea de pe caseta făcută de el şi apoi este pregătit pentru un program de 20 de minute cu un umor spontan de bun a calitate. "Eu îmi ţineam pumnii sperând în mai bine. Acum eu îmi unesc cele trei degete şi ştiu ce urmează - râsete în cascadă".
Învăţarea Rapidă şi Tehnica celor Trei Degete sunt ideale pentru studenţi. Acesta este motivul pentru care Controlul Mental a fost predat în 24 de colegii şi universităţi, 16 licee şi 8 şcoli primare. Datorită acestor tehnici, mii de studenţi învaţă în mai puţin timp, asimilând mai mult.

CAPITOLUL VII
SOMNUL CREATIV

Cât de liberi suntem când visam! Barierele timpului, limitele spaţiului, regulile logicii, constrângerile conştiinţei, toate se risipesc şi noi devenim zeii propriilor noastre creaţii trecătoare. Freud a considerat visele noastre de o importanta centrala, din cauză că fiind create de noi, sunt unice. Înţelege visele omului şi vei înţelege omul, pare să spună el.
În Controlul Mental noi luam în considerare în mod serios visele, dar într-un mod diferit, din cauză că învăţăm să folosim mintea noastră în moduri diferite. Freud s-a ocupat de visele create de noi spontan. Nu este aşa în Controlul Mental. Interesul nostru este de a crea asemenea vise pentru rezolvarea unor anumite probleme. Pentru ca programăm conţinutul temei lor, înainte, le interpretam diferit - cu rezultate spectaculoase. Chiar dacă acest lucru limitează spontaneitatea impresiilor viselor noastre, totuşi câştigăm o libertate considerabila: un control mai mare asupra propriei noastre vieţi. Când interpretam un vis care a fost dinainte programat, adăugând pătrunderea în patologia psihicului propriu, găsim soluţii pentru problemele noastre zilnice. Sunt trei etape pentru învăţarea Controlului Viselor si toate include un nivel de meditaţie al minţii.
Primă este să învăţăm să ne aducem aminte visele proprii.
Mulţi spun: "Eu nu visez deloc", dar acest lucru nu este adevărat. S-ar putea să nu ne aducem aminte, dar toţi visam. Dacă se înlătura visele, apar dereglări mentale şi emoţionale în câteva zile. Când am început cercetările în 1949, privind eventualele utilizări ale viselor pentru rezolvarea unor probleme, nu eram prea sigur de ceea ce voi găsi. Am auzit la fel ca si voi, multe întâmplări de premoniţii bazate pe vise. Cezar, cum bine ştim, a fost prevenit printr-un vis despre "Ideile lui Marte", tocmai în acea zi şi a fost asasinat. Şi Lincoln a visat că va fi asasinat. Dacă aceste vise şi multe altele ca ele sunt întâmplări care nu se pot repeta, atunci îmi pierdeam timpul.
A existat un moment când eram foarte convins că îmi pierd timpul. Timp de patru ani am studiat psihologia lui Freud, Adler, Jung şi cu cât studiam mai mult, cu atat ştiam mai puţin. Era în jur de ora două dimineaţa când am aruncat cartea pe jos şi m-am culcat în pat, hotărât să nu mai irosesc timpul pentru proiecte inutile, cum ar fi studierea marilor spirite cu care nu au putut fi de acord nici unii nici alţii. De acum încolo mă voi ocupa de afacerea cu electronică şi nimic altceva. Am neglijat-o şi eram în criza de bani.
Aproximativ două ore mai târziu m-am trezit dintr-un vis.
Nu era un şir de întâmplări ca majoritatea viselor, ci pur şi simplu o lumina. Lumina era foarte puternică, aurie, avea strălucirea soarelui la amiază. Am deschis ochii şi în jurul meu în dormitor, era întuneric. Am închis ochii şi din nou am văzut lumina. Am repetat de mai multe ori: ochii deschişi - întuneric; ochii închişi - lumina. După ce am închis ochii de trei sau patru ori, am văzut trei numere:3-7 -3. Apoi un alt şir de numere:3-4-3. După aceea a apărut primul sir, apoi al doilea şir. Cele şase numere m-au interesat mai puţin decât lumina, care devenea tot mai palidă, încetul cu încetul.
Mă întrebam dacă acesta este sfârşitul vieţii, asemănător unui bec electric care se stinge, emiţând brusc o licărire de lumină. Când am înţeles că nu voi muri, am încercat să readuc lumina ca să o pot studia. Am modificat ritmul respiraţiei, am schimbat poziţia corpului în pat, pe urma nivelul de meditaţie. Nu s-a întâmplat nimic. Lumina se stingea în continuare. În total lumina a durat aproximativ cinci minute. Poate că totuşi numerele aveau o semnificaţie. Am rămas treaz până dimineaţa încercând să-mi amintesc numere de telefon, adrese, numere de înmatriculare, orice ar fi putut da un sens acestor numere. În acele zile eram la începutul cercetării asupra sensului viselor, dar în prezent dispun de o metoda eficienta. A doua zi fiind foarte obosit, după două ore de somn am încercat să corelez numerele cu ceva cunoscut. Acum trebuie să reconsider câteva întâmplări banale care conduc la dezlegarea enigmei şi prin aceasta la o parte importantă a cursului de Control Mental. Cu cincisprezece minute înainte de a închide atelierul meu de electronică, m-a vizitat un prieten care m-a invitat la

o cafea. În timp ce mă aştepta, a venit soţia mea şi a spus: "Dacă tot te duci la cafea, de ce nu treci pe partea mexicana a străzii şi cumpăra puţin alcool de frecţie pentru mine". Lângă pod este o prăvălie unde alcoolul este mai ieftin. Pe drum i-am povestit prietenului meu ce am visat şi în timp ce îi povesteam mi-a venit o idee: poate ca acele numere reprezintă numărul unui bilet de loterie. Am trecut pe lângă o prăvălie care era sediul central pentru loteria mexicană, dar era deja închis. Nu-i nimic, a fost o idee prostească oricum şi ne-am dus un bloc mai departe pentru a cumpara alcoolul pentru soţia mea. În timp ce vânzătorul ambala alcoolul, prietenul meu care era în cealaltă parte a magazinului, îmi spune: "Care erau numerele pe care le căutai"? "Trei-sapte-trei, Trei-patru-trei" am răspuns.
"Vino şi te uita"!
Era jumătatea unui loz cu numerele 3-4-3. Pe tot cuprinsul Republicii Mexic, sute de mii de prăvălii, ca şi această mică prăvălie, primeau lunar lozuri care au aceleaşi primele trei cifre. Aceasta era singura prăvălie în toată ţara care vindea numărul 343. Cele cu seria 373 s-au vândut în Mexico City. După câteva săptămâni am aflat că, cu acea jumătate de loz, primul din viaţa mea, am câştigat 10.000 de dolari, bani de care aveam mare nevoie. Aşa de bucuros cât eram, am căutat totuşi dinţii de cal dăruit, iar ceea ce am găsit a fost mult mai valoros decât cadoul primit. Era baza unei certitudini solide, că studiile mele aveau valoare. Cumva am intrat în contact cu Inteligenţă Superioară. S-ar putea ca şi înainte de mai multe ori să fi luat legătura cu ea fără a şti; dar acum eu ştiam.
Uitaţi-vă la sirul evenimentelor aparent întâmplătoare care m-au condus până aici. Într-un moment de deznădejde am visat un număr într-un mod impresionant - cu lumina - de care trebuia să-mi aduc aminte. Pe urmă a venit un prieten care m-a invitat la o cafea şi deşi eram obosit, am acceptat. Soţia mea a venit apoi şi m-a rugat să-i cumpăr alcool medicinal şi astfel am ajuns la unicul loc din Mexic, unde era de vânzare acel bilet câştigător.
Cine considera ca toate acestea sunt simple coincidenţe ar putea explica greu fapte uimitoare, care pot fi verificate uşor: Patru absolvenţi de la Controlul Mental din Statele Unite, au câştigat la loterie utilizând diferite metode, pe care le-am pus la punct mai târziu. Ei sunt: Regina M. Fornecker din Rockford, Illinois, care a câştigat 30.000 de dolari, David Sikich din Chicago, care a câştigat 30.000 de dolari; Frances Morroni din Chicago, care a câştigat 50.000 de dolari şi John Fleming din Buffalo New York, care a câştigat 50.000 de dolari.
Noi nu avem nici o obiecţie împotriva cuvântului "coincidenţă" în Controlul Mental, dar îi dăm un înţeles special. Dacă un şir de întâmplări, care nu pot fi explicate uşor, conduc la un rezultat constructiv, aceasta o denumim coincidenţa. Când se obţine un rezultat distructiv, atunci acesta îl denumim accident. În Controlul Mental învăţăm cum să declanşăm coincidenţele. "E doar o coincidenţă" este o expresie pe care noi nu o folosim.
Visul care m-a făcut să câştig la loto, m-a convins de existenţa unei Inteligenţe Superioare şi de capacitatea ei de a comunica cu mine. Ca acest lucru s-a întâmplat în timp ce dormeam şi eram adânc nemulţumit de munca vieţii mele, nu este decât un lucru remarcabil cum îl văd eu astăzi. Mii de oameni au primit informaţii prin visele lor, printr-un mod paranormal, când erau disperaţi sau în pericol sau într-un punct crucial al vieţii lor. În Biblie au fost relatate multe asemenea vise. Atunci însă când acest lucru mi s-a întâmplat mie, am simţit că este nu mai puţin decât un miracol. Mi-am adus aminte de cele citite din Freud, care spunea că somnul creează condiţii favorabile pentru telepatie. Pentru explicarea visului meu, a trebuit să merg mai departe şi să spun că somnul creează condiţii favorabile pentru receptarea informaţiilor de la Inteligenţa Superioară. Am mers apoi mai departe şi m-am gândit că nu trebuie să fiu ca unii care aşteaptă pasiv să sune telefonul. Oare nu s-ar putea să luăm iniţiativa şi să formăm noi acest număr de telefon pentru a comunica cu

Inteligenţă Superioară? Ca o persoană religioasă, m-am gândit că dacă putem ajunge la Dumnezeu prin rugăciune, cu siguranţă putem dezvolta o metoda pentru a ajunge la Inteligenţa Superioară. În capitolul XV unde vorbesc de Dumnezeu şi Inteligenţa Superioară, vorbesc de două lucruri diferite. Da, experienţele mele au arătat că putem ajunge la Inteligenţa Superioară în mai multe feluri. Unul dintre acestea care este foarte simplu şi uşor de învăţat este Controlul Viselor.

Ca să-ţi aminteşti visele nu poţi conta pe lumini strălucitoare, ci te poţi baza pe efectul cumulativ al programării proprii în timp ce eşti la nivelul tău, ca să-ţi aduci aminte. În timpul meditaţiei chiar înainte de a adormi, spune: "Vreau să-mi aduc aminte un vis, voi ţine minte un vis". Pune pe noptiera un creion şi o hârtie şi culcă-te. Când te trezeşti dimineaţa sau noaptea, notează tot ceea ce îţi aminteşti despre vis. Seara de seara exersează, astfel şi evocările vor fi din ce în ce mai clare şi mai complete. Când vei fi mulţumit de îmbunătăţirea capacităţii tale, atunci vei fi gata pentru al doilea pas.
Înainte de a adormi în timpul meditaţiei, gândeşte-te la o problema care poate fi rezolvată pe bază de informaţii sau sfaturi. Alege o problema a cărei rezolvare te preocupă cu adevărat; întrebări prosteşti evoca răspunsuri prosteşti. Acum programeaza-te cu aceste cuvinte: "Doresc să am un vis, care va conţine informaţia
pentru a rezolva problema pe care o am în minte.
"Voi avea un asemenea vis, pe care mi-l voi aminti şi-l voi înţelege".
Când te vei trezi dimineaţa sau noaptea, analizează visul pe care ţi-l aminteşti cel mai viu şi încearcă să-l înţelegi.
Aşa cum am menţionat anterior, metoda noastră de interpretare a viselor trebuie să se deosebească de cea Freudiană, pentru că produce în mod intenţionat vise. Astfel, dacă eşti sensibilizat cu interpretarea Freudiana a viselor, este necesar să o uiţi pentru scopurile Controlului Mental.
Imaginează-ţi cum ar fi interpretat Freud acest vis: Un om era în jungla înconjurat de sălbatici. Ei se apropiau ameninţător, au ridicat şi apoi au coborât sulițele. Fiecare sulița avea o gaură în vârf. După trezire, a înţeles că acest vis este răspunsul la o problema care nu-i dădea pace: cum să proiecteze o maşină de cusut. A reuşit să imprime acului mişcarea sus - jos, dar nu reuşea să coasă, până ce visul nu i-a arătat că în vârful acului trebuie făcută o gaură. Omul a fost Elias Howe,
care a inventat maşina de cusut.
Un absolvent al Controlului Mental considera ca Controlul Viselor i-a salvat viaţa. Înainte de plecare el a programat un : vis pentru a-i avertiza asupra oricărui pericol care ar fi apărut în timpul unei excursii de şapte zile cu motocicleta. În timpul excursiilor anterioare a avut probleme minore: odată s-a găurit cauciucul; altă dată s-a înfundat carburatorul, iar ultima dată a început să ningă.
El a visat că este în casa unui prieten. La cina mânca o farfurie plină cu fasole verde crudă, în timp ce ceilalţi savurau o budincă delicioasă. Ar trebui ca în timpul excursiei să nu mănânc fasole verde crudă? Pericolul era minor pentru că nu-i plăcea fasolea verde şi mai ales crudă. Sau ar putea însemna că nu mai este bine venit în casa prietenului său? Nu, pentru că era sigur de temeinicia acestei prietenii şi pentru că nu avea nici o legătura cu excursia cu motocicleta.
După două zile, în zori gonea pe o autostrada din New York.
Era o dimineaţa minunata, autostrada era în stare perfectă, nu era nici un vehicul, în afară de camioneta din fata lui.
Apropiindu-se a văzut că era încărcată cu fasole verde crudă. Şi-a adus aminte visul si a micsorat viteza de la 65 mile pe oră la 20 mile pe oră. El a rulat apoi cu 15 mile pe oră, când într- o curbă, roata din spate a alunecat puţin pe

câteva păstăi de fasole verde care au căzut din camionetă. La o viteză mai mare alunecarea putea produce urmări mult mai serioase, chiar fatale.
Numai tu poţi interpreta visele pe care ai decis să le ai.
După autoprogramarea corespunzătoare dinainte a visului, vei avea o presimţire a modului cum trebuie înţeles. Subconştientul nostru fără grai comunica cu noi prin "presimţiri". Exersând vei avea din ce în ce mai multă încredere în aceste "presimţiri" programate.
Cuvintele care sugerez să le utilizezi pentru autoprogramare sunt aceleaşi cu cele utilizate în clasele de Control Mental. Şi alte cuvinte vor da rezultate, dar dacă vreodată vei participa la un curs de Control Mental va fi mult mai uşor şi vei obţine o experienţă mult mai bogată dacă ai fixat exact aceste cuvinte dinainte când eşti în Alfa.
Dacă vei exersa răbdător Controlul Viselor, vei descoperi una din cele mai mari resurse mentale. Nu te poţi aştepta să câştigi la loto; este în natura loteriei să câştige foarte puţini oameni. Dar în natura vieţii este că oricine poate să câştige mult mai mult decât îţi oferă loteria.

CAPITOLUL VIII
CUVINTELE TALE AU PUTERE

În introducere s-a propus ca la prima lectura să nu execuţi nici un exerciţiu. Cel care urmează acum face însă excepţie; pe acesta încearcă-l chiar acum. Concentrează-ţi toată puterea ta de imaginaţie. Să vedem ce implicaţii cuprinde. Închipuieşte-ţi că eşti în bucătărie şi ţii în mâna o lămâie, pe care chiar acum ai scos-o din frigider. Simţi răceală în mâna. Uită-te la exteriorul ei, la coaja ei galbenă. Coaja lămâii este galbenă, cerată, iar la cele două capete se termina printr-o umflătură mica verde. Apas-o apoi şi vei simţi duritatea şi greutatea ei.
Acum ridica lămâia până la nasul tău şi miroase-o. Nimic nu miroase ca o lămâie, nu-i aşa? Taie-o în două şi miroase-o din nou. Mirosul este şi mai puternic. Acum musca din ea o bucată mare şi lasă ca zeama să-ţi umple gura. Nimic nu are un gust ca o lămâie, nu-i aşa?
În acest punct dacă ai utilizat bine imaginaţia ta începi să salivezi.
Să cercetăm mai atent fenomenul. Cuvintele, "doar" cuvintele au influenţat funcţia glandei tale salivare. Cuvintele nici n-au reflectat realitatea, ci doar ceea ce ţi-ai închipuit. Când ai citit aceste cuvinte despre lămâie, ai transmis creierului tău, ca ai o lămâie, deşi în realitate nu aveai această intenţie. Creierul tău a luat lucrurile în serios şi a spus glandelor salivare: "Acest om muşcă dintr-o lămâie. Grăbiţi-vă şi spălaţi repede gura". Glandele salivare s-au supus comenzii. Cei mai mulţi dintre noi gândesc că, cuvintele pe care le folosim reflecta semnificaţii, iar sensul lor poate fi bun sau rău, adevărat sau greşit, puternic sau slab. Toate acestea sunt adevărate, dar aceasta este doar o jumătate de adevăr. Cuvintele oglindesc nu numai realitatea, ci creează realitatea, ca de exemplu stimularea salivaţiei. Creierul nostru nu este doar interpretul subtil al intenţiilor noastre, el recepţionează informaţia şi o depozitează şi are grijă de organismul nostru. Spune-i de exemplu: "Eu mănânc acum o lămâie" şi imediat începe să lucreze.
Acum este timpul pentru ceea ce în Control Mental se numeşte "curăţirea mentală". Pentru aceasta nu avem un exerciţiu, doar o determinare, pentru a avea grijă ce fel de cuvinte utilizăm pentru punerea în funcţiune a creierului nostru. Exerciţiul efectuat a fost unul neutru - fizic, nu a făcut nici bine, nici rau. Dar cuvintele folosite de tine pot face bine sau rău. Mulţi copii fac un mic joc la masă. Ei descriu mâncarea pe care o mănâncă prin termeni care produc repulsie. Obiectul jocului este să se prefacă, că nu le este greaţa de acest nou mod de prezentare a mâncării şi să împingă pe altcineva peste

capacitatea lui de a se preface. Untul este piure de gândaci striviţi - ca să aleg un termen mai puţin pitoresc de care îmi aduc aminte. Acest lucru reuşeşte destul de des şi pofta de mâncare dispare. Ca adulţi jucam destul de des acest joc. Ne pierdem pofta de viata prin folosirea unor cuvinte negative, iar cuvintele, a căror putere creste prin repetare, creează în schimb o viata negativă, pentru care cheful este pierdut. "Ce mai faci"? A, n-aş vrea să mă plâng" sau "N-are rost să mă plâng" sau "Nu e chiar rău"
Cum răspunde creierul la aceste răspunsuri sumbre?
Ţi-e "lehamite" să speli vasele, să găteşti? Lipsa banilor îţi dă "mari dureri de cap"? Ţi-e "sila" de vremea rea? Sunt convins ca o mare parte din venituri medicii le datorează cuvintelor pe care le folosim. Aminteşte-ţi: creierul nu este un interpret subtil. El spune: "Acest om solicita o durere de cap. În ordine. Iată vine durerea de cap".
Evident durerea nu apare imediat ce am adus vorba despre ea. În mod natural corpul nostru este programat pentru o sănătate bună şi toate activităţile lui sunt îndreptate în acest scop. Cu timpul însă, dacă acţionăm prin aceste cuvinte, subminând sistemul lui de apărare, va livra boala pe care am comandat-o.
Două lucruri întăresc puterea cuvintelor pe care le folosim: nivelul nostru de conştientă şi gradul nostru de implicare emoţionala cu care vorbim.
"Doamne, ce doare"! Spus cu toată convingerea aceasta, va da o călduroasă găzduire durerii. "Eu aici nu pot să fac absolut nimic"! Enunţat cu o trăire intensă, devine un adevăr care dă o înfăţişare reală acestui sentiment.
Controlul Mental oferă o protecţie eficienta fata de obiceiurile noastre reale. În Alfa şi în Teta, cuvintele noastre au o putere extraordinară. După cum ai remarcat în capitolele anterioare, poţi să-ţi comanzi visele utilizând cuvinte uimitor de simple şi să intri în Alfa transferând cuvintele în cele trei degete.
Niciodată n-am râs de Emile Coue, deşi astăzi, în lumea - noastră sofisticata mulţi fac acest lucru. El a devenit celebru printr-o frază, care astăzi stârneşte rasul ca şi poanta unui banc: "Zi de zi, în orice privinţă, eu sunt din ce în ce mai bine". Aceste cuvinte au vindecat mii de oameni de bolile lor teribil de serioase. Acestea nu sunt o gluma; eu apreciez aceste cuvinte şi mă gândesc cu stimă şi respect la Dr. Coue, pentru că am învăţat lecţii fără de preţ din cartea sa "Stăpânirea de sine prin autosugestie". (Self Mastery Autosuggestion, New York: Samuel Weiser, 1974). Dr. Coue a fost farmacist aproape 30 de ani în Troyes, Franţa, unde s-a şi născut. După studii şi experienţe cu hipnoza, a dezvoltat o metoda proprie de psihoterapie, bazată pe autosugestie. În 1910 a deschis un sanatoriu în Nancy, unde a tratat cu succes mii de pacienţi care sufereau de reumatism, cefalee severă, astm, paralizia membrelor, bâlbâiala, tuberculoza, tumori fibroase şi ulcer - o varietate mare de afecţiuni. El afirmă: "Niciodată nu am vindecat pe nimeni, i-am învăţat numai cum să se vindece". Nu este nici un dubiu că bolnavii s-au vindecat - fapt bine documentat, dar din păcate metoda lui Coue a dispărut aproape în totalitate odată cu moartea lui în anul 1926. Dacă aceasta metodă nu ar fi fost atât de complexă încât doar câţiva specialişti o puteau învaţă să o practice, ea ar fi existat şi astăzi. Metodă este simplă şi fie care poate învăţa această tehnică. Esenţa ei este în Controlul Mental. Există două principii de bază: 1. Noi ne gândim doar la un singur lucru la un moment dat. 2. Când ne concentrăm asupra unui gând, gândul devine realitate, pentru că trupul nostru îl transformă în acţiune.

De aceea dacă doreşti să declanşezi procesele de vindecare ale trupului tău, care pot fi blocate de gânduri negative (conştiente sau inconştiente) trebuie să spui de 20 de ori succesiv: "Zi de zi în toate privinţele, eu sunt din ce în ce mai bine". Dacă faci acest lucru de două ori pe zi, foloseşti metoda Coue.
Deoarece cercetările mele au arătat ca puterea cuvintelor este în mare măsură amplificată la nivelele meditative, am făcut câteva adaptări acestei metode. Noi

spunem la nivelele Alfa şi Teta: "în fiecare zi, în orice privinţă, eu sunt mai bun, mai bun şi mai bun". Noi spunem acestea numai o singura dată în timpul meditaţiei. Noi, de asemenea, spunem - şi aceasta este influenţată de Dr. Coue - "gândurile negative şi sugestiile negative, nu au nici o influenţa asupra mea, la oricare nivel al minţii". Aceste două propoziţii prin ele însele, au creat un număr impresionant de rezultate concrete. Deosebit de interesant este cazul unui soldat care a participat la cursul de Control Mental doar o singură zi, pentru ca pe neaşteptate a fost trimis în Indochina. El şi-a amintit cum să mediteze, precum şi cele două propoziţii. El a ajuns în grupa unui sergent alcoolic, cu un temperament aprins, care a ales pe noul venit drept ţintă a cruzimilor sale deosebite. După câteva săptămâni, soldatul s-a trezit noaptea tuşind, apoi au apărut crizele de astm, boala de care nu suferea înainte. Un consult medical amănunţit a arătat că el este perfect sănătos. Între timp el era tot mai obosit; îndeplinea tot mai greu sarcinile de serviciu, ceea ce a atras şi mai mult antipatia sergentului. Alţi soldaţi din aceasta grupă au căutat refugiu în droguri, dar el a apelat la Controlul Mental şi cele două propoziţii. A avut şansa să poată medita de trei ori pe zi. "În trei zile am devenit complet imun la răutăţile sergentului. Făceam ceea ce spunea, dar cuvintele lui nu mă mai afectau. După o săptămâna n-am mai tuşit şi n-am mai avut crize de astm".
Dacă acest lucru ar fi fost relatat de un absolvent al Controlului Mental, m-aş fi bucurat, aşa cum mă bucur de orice succes obţinut, dar nu aş fi fost aşa de impresionat. Noi avem câteva tehnici de mare eficienta, pentru autovindecare, pe care le veţi învăţa în capitolele următoare. Cazul acestui tânăr este deosebit de interesant pentru ca el nu a cunoscut nici o tehnica de acest gen şi a utilizat numai cele două propoziţii, pe care le-a învăţat în prima zi de curs. Cuvintele au o putere covârşitoare şi la nivelele cele mai adânci ale minţii, fata de cele utilizate în Controlul Mental.
Doamna Jean Mabrey, asistenta anestezist (şi instructor de Control Mental) din Oklahoma, foloseşte aceste idei în interesul bolnavilor săi. În timp ce ei sunt sub anestezie, o anestezie profundă, ea le şopteşte la ureche o serie de indicaţii care pot accelera refacerea lor, sau în câteva cazuri chiar salvarea vieţii lor. Chirurgul a constatat cu surprindere că un pacient al său are pierderi foarte mici de sânge în timpul operaţiei, deşi în mod obişnuit, în astfel de operaţii pierderile de sânge sunt mult mai mari. D-na Mabrey i-a şoptit bolnavului: "Spune-i corpului tău să nu sângereze". Ea i-a şoptit acest lucru bolnavului înainte de prima incizie şi apoi din 10 în 10 minute în timpul operaţiei.
În timpul unei alte operaţii ea i-a şoptit bolnavei: "Când te vei trezi vei simţi ca toţi te iubesc şi tu însăţi te vei iubi".
Chirurgul a acordat o atenţie specială acestei paciente. Ea era o femeie mereu în tensiune, se plângea tot timpul, la fiecare durere era o prevestire de rău - o atitudine care îi putea îngreuna recuperarea. Mai târziu când s-a trezit din anestezie, ea avea o nouă expresie a feţei şi trei luni mai târziu, chirurgul i-a spus D-nei Mabrey ca acea pacientă era total "transformată". A devenit relaxată şi optimistă şi a fost recuperată rapid după operaţie.
Munca D-nei Mabrey ilustrează trei lucruri pe care le învăţăm în Controlul Mental: Primul, cuvintele au putere specială la nivelele profunde ale minţii; al doilea, mintea are putere să comande mult mai ferm asupra corpului decât am crede noi; şi al treilea - ce am notat şi în capitolul V, noi suntem întotdeauna conştienţi.
Cât de mulţi părinţi intră brusc în camera copilului, care doarme, aranjează puţin plapumă şi pleacă, când o pauză pentru câteva cuvinte cu sens pozitiv şi pline de dragoste i-ar ajuta mai mult să se simtă mai siguri şi să fie mai calmi în timpul zilei?
Foarte mulţi cursanţi de la Controlul Mental au simţit o îmbunătăţire a stării de sănătate, uneori chiar înainte de terminarea cursului, încât odată am avut chiar probleme cu medicii din oraşul meu. Câţiva pacienţi le-au spus medicilor

lor ca noi i-am vindecat, iar medicii au făcut reclamaţie la procurorul districtual. El a investigat cazul şi a constatat că noi nu practicăm medicină, aşa cum se temeau medicii. Din fericire nu este ilegal ca Controlul Mental să fie bun pentru sănătate, altfel astăzi nu ar fi existat organizaţia Controlului Mental.

CAPITOLUL IX
PUTEREA IMAGINAŢIEI

Puterea voinţei are nevoie de un adversar pe care să-l învingă înainte de a-şi atinge scopul. Ea încearcă să fie tare şi de obicei se face moale ca frişcă, când treaba devine într-adevăr grea. Există o cale mai uşoară să scapi de obiceiurile proaste - imaginaţia. Imaginaţia se repede în mod direct la ţintă; obţine ce doreşte.
Din acest motiv am accentuat atât de mult în capitolele anterioare învăţarea vizualizării vii şi exacte la nivelele adânci ale minţii. Dacă indemni imaginaţia cu convingere, dorinţa şi aşteptare şi o antrenezi să vizualizeze ţintele în aşa fel încât să le vezi, să le simţi, să le auzi, să le guşti şi să le atingi, vei obţine ceea ce doreşti.

"Când voinţa şi imaginaţia intra în conflict, întotdeauna , imaginaţia câştiga", spunea Emile Coue.

Dacă crezi că doreşti să scapi de un obicei prost, exista posibilitatea să te înşeli. Dacă într-adevăr vroiai să scapi, atunci el ar fi dispărut de la sine. Ceea ce ar trebui să vrei mai mult decât înlăturarea obiceiului în sine este beneficiul pe care-l vei obţine renunţând la acest obicei. Odată ce ai învăţat să doreşti destul de puternic acel beneficiu, vei scăpa de "nedoritul" obicei. Reflectând asupra obiceiului tău şi luând hotărârea fermă să te dezobişnuieşti, te poate lega mai puternic de aceasta. Este ca şi cum ai lua hotărârea fermă să adormi; cu cât doreşti mai puternic să adormi s-ar putea ca gândul să te ţină treaz. Să vedem acum cum toate acestea pot fi făcute utile pentru voi. Ca exemplu voi folosi două asemenea obiceiuri pe care cursanţii Controlului Mental le rezolva cu succes: excesul alimentar şi fumatul.
Dacă doreşti să slăbeşti, prima etapă este de a analiză problema la nivelul tău exterior.
Problema ta este că mănânci prea mult, faci prea puţin efort fizic sau ambele cazuri?
S-ar putea să nu fie vorba de o cantitate mare de mâncare, ci de alimente necorespunzătoare. Răspunsul poate fi o dieta alimentară corespunzătoare pentru necesităţile tale specifice. Medicul tău ţi-ar putea face recomandări în acest sens.
De ce vrei să slăbeşti? Eşti atât de gras încât îţi influenţează stare a de sănătate, sau crezi că dacă ai fi mai slab ai deveni mai atrăgător? Ambele situaţii reprezintă bune motive pentru a slăbi, dar trebuie să ştii dinainte ce beneficiu doreşti să obţii prin această.
Dacă deja mănânci alimente corespunzătoare în cantităţi modeste, faci mişcare în mod rezonabil şi ai doar un mic surplus de greutate, sfatul meu ar fi - în afară de cazul în care medicul ar fi de altă părere - las-o aşa. Eu fac aşa.
Alternativa este o diversiune inutila pentru tine. Probabil există probleme mai mari şi oportunităţi mai importante în viaţa ta pentru a pune Controlul Mental să le rezolve.
Dacă eşti sigur că vrei să slăbeşti şi ştii de ce, atunci următorul pas va fi să analizezi toate avantajele care vor rezulta din aceasta. Dar nu beneficii generale ca "voi arăta mai bine", ci unele concrete, unele care include dacă este posibil toate cele cinci simţuri. Exemple:

Văzul: procura-ţi o fotografie în care eşti slab (a) aşa cum ai dori să fii acum.
Pipăitul: imaginează-ţi când vei fi slab (a) din nou cum simţi braţul tău neted şi pulpele şi abdomenul când le vei pipăi.
Gustul: imaginează-ţi aroma alimentelor care vor fi incluse în noua ta dieta.
Mirosul: imaginează-ţi mirosul alimentelor pe care le vei mânca.
Auzul: imaginează-ţi ce vor spune oamenii care au contează pentru tine despre succesul tău în reducerea greutăţii!
Nici cele cinci simţuri nu sunt suficiente pentru o vizualizare temeinica. Emoţiile sunt importante de asemenea.
Imaginează-ţi cât vei fi de entuziasmată şi încrezătoare în tine când vei ajunge la greutatea la care doreşti să ajungi.
Toate acestea fixeaza-le în minte şi intră în nivelul tău.
Creeaza-ţi Ecranul Mental şi proiectează pe el o vizualizare a imaginii tale actuale. Acum fă să dispară această imagine şi din stânga (din direcţia viitorului) adu o imagine (poate de exemplu vechea ta fotografie), aşa cum ai dori să arăţi când dieta ta va reuşi.
În timp ce examinezi mental noul Eu, imaginează cât mai detaliat posibil, ce vei simţi când vei fi slabă. Cum te vei simţi când te vei apleca să-ţi legi şiretul? Când urci scările? Când vei încăpea din nou în vechile haine? Când te vei plimba pe plajă în costum de baie? Găseşte timp şi simte toate aceste lucruri. Treci prin toate cele cinci simţuri succesiv, după cum s-a descris anterior. Ce atitudine vei simţi faţă de tine însăţi ca rezultat al atingerii acestui scop?
Acum analizează mental noua ta dieta nu numai ce vei mânca, ci şi cât şi selectează câteva alimente (cum ar fi de exemplu morcovii sau altele) pentru a le mânca între mese. Spune-ţi că aceasta este cantitatea de mâncare de care are nevoie corpul tău şi ca el nu-ţi va produce dureri din cauza foamei pentru a primi mai mult. Acesta este finalul meditaţiei tale. Repeta exerciţiul de două ORI PE ZI.
Fii atent ca niciodată în timpul meditaţiei să nu apară vreo imagine sau vreun gând referitor la alimente pe care nu trebuie să le mănânci. Mănânci prea mult din acestea pentru că îţi plac; numai gândindu-te la ele, îţi vei îndrepta imaginea în direcţii nedorite. Actriţa Alexia Smith, de la Hollywood, afirmă în Mercury News din San Jose (Octombrie 13, 1974):
"Gândirea pozitivă lucrează minunat în cură de slăbire. Niciodată să nu te gândeşti la ce renunţi, ci concentrează-te la ce vei câştiga". Adesea i se spune că arata mult mai bine acum, decât atunci, când a jucat în filmele făcute pentru Warner Brothers, care acum sunt difuzate la televiziune. Acest lucru îl atribuie în mare parte Controlului Mental. Ea spune: "Deosebirea mare este ca acum sunt mai echilibrată şi mă stăpânesc mai bine".
În programul de slăbire este important să alegi un scop rezonabil pentru reducerea greutăţii; în caz contrar vei distruge credibilitatea proiectului tău. În caz că ai 20 kg în plus nu poţi să te gândeşti în mod serios, ca săptămâna viitoare vei arăta ca Audrey Hepburn sau Mark Spitz. Vizualizarea acestei dorinţe nu va avea nici un rezultat.
În primele zile mesajele vechi ale corpului pot să apară, reamintindu-ţi de deliciul dulciurilor. Dacă în timpul zilei eşti ocupată şi nu ai timp să meditezi, atunci inspira profund, uneşte cele trei degete şi aminteşte-ţi utilizând aceleaşi cuvinte din timpul meditaţiei ca meniul dietetic este suficient pentru corpul tău şi că nu vei avea dureri de stomac din cauza foamei. De asemenea de un real ajutor va fi o examinare rapidă a unei fotografii mai vechi, în care eşti aşa cum doreşti să fii din nou.
În măsura în care progresezi în Controlul tău Mental în acest domeniu sau în altele, starea mentală se va îmbunătăţi, ceea ce va contribui în mod esenţial la buna funcţionare a corpului tău. Cu un mic "ghiont" mental el va căuta cu plăcere greutatea ideală.

Exista un număr mare de variante a acestei tehnici, pe care le poţi folosi. Ele se pot întâmpla în timpul meditaţiei. Un bărbat, muncitor într-o fabrică din Omaha, a spus în timpul meditaţiei: "Vreau să mănânc numai acele alimente care sunt bune pentru corpul meu". Dintr-o dată a dorit să mănânce salată şi sucuri de legume şi a lăsat la o parte alimentele cu multe calorii. Rezultatul: a slăbit 18 kg în patru luni.
O femeie din Ames, Iowa, a utilizat aceeaşi tehnică. Câteva zile mai târziu, ea a cumpărat gogoşi - trei pentru copii şi trei pentru prietenii lor. "Pur şi simplu am uitat să cumpăr gogoşi şi pentru mine. Aproape am plâns de bucurie. Controlul Mental a funcţionat"!
Un fermier din Mason City, Iowa, a cumpărat cu 150 dolari un costum care nu i se potrivea. Pantalonii îi erau strâmţi, iar haina nu se putea încheia. El spunea: "Vânzătorul a crezut că sunt nebun". Dar, utilizând tehnica ecranului mental el a pierdut în patru luni 20 kg. "Acum costumul îmi vine perfect"
Nu toate rezultatele sunt atât de spectaculoase - de fapt nici nu ar trebui să fie. Caroline de Sandre din Denver şi Jim Williams, care controlează activităţile de Control Mental din Colorado, au lansat un program experimental care arata credibilitatea tehnicilor de Control Mental pentru aceia care vor să slăbească cu adevărat.
Ea a organizat întâlniri, timp de o luna, o data pe săptămână, pentru 25 de cursanţi de Control Mental. Dintre aceştia 15 au venit la toate şedinţele, iar pierderea medie în greutate a fost de 2, 2 kg. Toţi au slăbit!
O lună mai târziu ea a examinat pe cei 15 cursanţi şi a constatat că 7 dintre ei au slăbit în continuare, iar 8 şi-au menţinut greutatea. Nici unul nu s-a îngrăşat!
Caroline a povestit că pentru cursanţi experimentul nu a fost chinuitor, ba chiar le-a făcut plăcere. Nu numai că au slăbit fără să simtă o foame mistuitoare sau alte neplăceri, dar de asemenea au întărit alte tehnici de Control Mental.
Media scăderii în greutate a coincis în mare măsură cu cea care s-ar fi obţinut în cazul unui curs de slăbire cu rezultate bune. Caroline a predat că instructor la unul din aceste cursuri timp de un an şi jumătate; ea a fost asistenta Directorului de nutriţie a Centrului Medical Suedez din Denver, este expertă în probleme de nutriţie şi de control al greutăţii.
Ea doreşte să continue cu acest program şi să organizeze un curs pentru fumători.
Fumatul este un obicei atât de grav, încât dacă eşti fumător, acum este timpul să începi să devii un fost fumător. Asa cum am procedat pentru reducerea greutăţii şi în acest caz vom parcurge paşi mai mici, dând astfel corpului tău timp să înveţe să se supună instrucţiunilor complet noi transmise de mintea ta. Nu este nevoie să analizezi la nivelul tău exterior motivele dezobisnuintei; motivele de melancolie sunt destul de familiare. Lucrul de care ai nevoie este o lista cu avantajele pe care le vei vizualiza mai târziu, într-un mod foarte viu, care te vor determina să întrerupi fumatul.
Vei avea o vitalitate mult mai mare; organele de simţ vor fi mai ascuţite; şi vei savura viaţa din plin. Tu ştii mai bine decât mine, ca nefumător, ce vei avea de câştigat.
Intră în nivelul tău şi proiecteaza-te pe ecranul tău mental în situaţia în care, în mod normal, fumezi prima ta ţigara din acea zi. Vizualizeaza-te perfect liniştit, din acel moment până la scurgerea unei ore, făcând tot ce în mod normal ai face în afară de a fuma. De exemplu dacă această oră durează de la 7,30 la 8,30 spune în gând: "Acum si in viitor voi fi nefumător de la 7,30 la 8,30 a.m. Savurez această oră în care sunt nefumător. Este uşor şi deja m-am obişnuit".
Continua acest exerciţiu până când într-adevăr eşti perfect liniştit, la nivelul tău exterior, în prima ta ora de libertate de ţigară. După aceasta poţi să continui cu următoarea oră, pe urmă a treia ora şi aşa mai departe. Ia-o încet,

forţarea notei ar însemna o pedeapsa pentru corpul tău, ceea ce nu este bine, pentru că de fapt în primul rând, mintea ta şi nu corpul tău, şi-a introdus această obişnuinţă. Lasă mintea ta să rezolve ce este de făcut prin intermediul imaginaţiei.

Iată câteva sfaturi pentru a accelera venirea zilei de eliberare completă:
Schimba des marca ţigării.
În timpul acelor ore când încă nu te-ai dezobişnuit de fumat, întreabă-te înainte de a aprinde o ţigară: "Într-adevăr, doresc aceasta ţigară acum?" Surprinzător, adesea răspunsul este nu. Aşteaptă până când vei dori cu adevărat. Dacă în timpul orei în care eşti nefumător, corpul tău semnalizează ca "are nevoie" să fumeze, respiră adânc, uneşte cele trei degete şi - utilizând aceleaşi cuvinte pe care le utilizezi în timpul meditaţiei - adu-ţi aminte ca la această oră eşti şi vei rămâne nefumător. Pentru controlul acestui obicei, poţi folosi şi alte tehnici ale acestei metode de bază. Un bărbat din Omaha, care timp . De opt ani a fumat zilnic un pachet şi jumătate de ţigări, a vizualizat în Alfa imagine a acelui munte de ţigări - pe care-l fumase până atunci. Pe urmă a aruncat aceste ţigări într-un incinerator, unde au ars. După aceea şi-a imaginat toate ţigările pe care le-ar fuma în viitor dacă nu s-ar lăsa de fumat - un alt munte de ţigări - şi bucuros le-a incinerat şi pe acestea. De multe ori în trecut a încercat să se lase de fumat, de această dată după o singura meditaţie, a reuşit să renunţe la acest obicei. Nu a mai tânjit după ţigări, nu a exagerat cu mâncarea, nu a apărut nici un efect secundar.
Nu pot relata şi regret că o spun, aşa de multe succese privind fumatul comparativ cu scăderea greutăţii. Dar totuşi, cunosc destui cursanţi, care s-au lăsat de fumat şi destui care fumează mai puţin, ca să-i îndemn pe cei care fumează, să pună Controlul Mental să lucreze asupra acestui obicei.

CAPITOLUL X
FOLOSIREA MINŢII PENTRU ÎMBUNĂTĂŢIREA SĂNĂTĂŢII

Jumătate din timpul meu îl petrec călătorind prin multe tari ca să mă adresez grupurilor de absolvenţi ai Controlului Mental. În decurs de un an m-am întâlnit nu cu sute, ci cu mii de oameni, care mi-au relatat despre autovindecari într-adevăr minunate. Sunt acum obişnuite pentru mine; cred că ele sun minunate în alt sens. Mă surprinde faptul că nu toată lumea utilizează această posibilitate a minţii noastre de a avea putere asupra propriului organism. Mulţi consideră vindecarea psihică ca ceva ciudat şi enigmatic (ezoteric) - totuşi ce poate fii mai necunoscut şi mai enigmatic că administrarea medicamentelor puternice în mod intensiv, cu efectele lor secundare, car ameninţa starea de sănătate? În toată experienţa mea cu vindecările psihice, nu am avut, nu am văzut şi n-am auzit de nici un singur efect secundar dăunător.
Cercetările medicale descoperă din ce în ce mai multe lucruri despre relaţia dintre corp şi minte. În toate aceste cercetări, aparent independente, se remarca o trăsătura comuna. Mintea pare să joace un rol misterios, puternic. Dacă Controlul Mental ar fi perfect (el nu este; încă învăţam), eu cred că toţi am avea organismul mereu sănătos. Dar astăzi ştim deja, în mod cert, că mintea noastră are capacitatea de a create puterile de regenerare ale corpului si astfel putem să învingem bolile cu mai mult succes. Până si metodele simple ale lui Emile Coue au avut succes. Tehnicile de Control Mental care includ şi metoda lui Coue, funcţionează si mai eficient. Este de la sine înţeles că, cu cât dezvolţi mai bine tehnicile de autovindecare, cu atât vei apela mai puţin la serviciile medicale. Dar, la nivelul actual la care se afla Controlul Mental şi la nivelul de stăpânire atins de tine în ceea ce noi am dezvoltat, ar fi prea devreme pentru medici să iasă la pensie. Este oportun să te consulţi cu ei, aşa cum ai procedat şi până acum şi să urmezi sfaturile lor. Dar ce poţi face este să-i uimeşti cu viteza recuperării tale. Mulţi absolvenţi ne relatează că în

cazul urgentelor au aplicat Controlul Mental pentru a reduce durerile si sângerările. De exemplu: d-nă Donald Wildowsky împreună cu soţul ei au luat parte în Texas la un congres. Ziarul "Buletin" din Norwich, Connecticut, relatează cum în momentul când ea s-a scufundat în bazinul de înot şi-a spart timpanul. "Cel mai apropiat oraş era la o depărtare de mai multe mile şi n-am vrut ca soţul meu să plece în mijlocul congresului " - o citează ziarul. Aşa că am intrat în starea Alfa, am pus mâna pe urechea mea, m-am concentrat asupra zonei dureroase şi am spus următoarele: A trecut, a trecut a trecut"! "Sângerarea s-a oprit imediat şi a încetat şi durerea. Când în sfârşit am ajuns la un doctor, acesta a rămas stupefiat de cele auzite".
În autovindecare sunt şase paşi uşor de făcut.

Primul pas: este să începi - în Beta - să te simţi devenind o persoană iubitoare (şi prin urmare iertătoare) şi să consideri iubirea un scop final în sine. Pentru aceasta, probabil este necesară o curăţenie mentală temeinica (vezi capitolul VIII)
Al doilea pas - intră în nivelul tău Alfa. Acest pas este important către autovindecare pentru ca, aşa cum am mai menţionat, toate activităţile negative ale minţii la acest nivel - toate vinovăţiile şi supărările noastre - sunt neutralizate şi corpul este liber să facă ceea ce trebuie să facă: să se auto-repare. Poţi desigur, să ai un simţ real de vinovăţie şi supărare, dar noi am observat ca acestea le trăim doar la nivelul exterior, în Beta şi tind să dispară practicând Controlul Mental.
Al treilea pas - să-ţi vorbeşti mental despre primul pas: Exprimă-ţi dorinţa de a obţine o curăţenie mentala amănunţită - să foloseşti cuvinte pozitive, să gândeşti pozitiv, să devii o persoana iubitoare şi iertătoare,
Al patrulea pas - retraieste-ţi mental boala de care suferi.
Utilizează ecranul mental, trebuie să vezi şi să-ţi simţi boala timp de câteva clipe, scopul fiind concentrarea energiilor de vindecare acolo unde este necesar.
Al cincilea pas - şterge repede această imagine a bolii tale şi simte-te complet vindecat. Simte profund libertatea şi fericirea sănătăţii perfecte. Rămâi la această imagine, zăboveşte un timp aici, bucură-te de ea, să ştii că o meriţi - ştii că acum, în această stare de sănătate eşti în armonie perfectă cu intenţiile naturii asupra ta.
Al şaselea pas - întăreşte încă o data curăţenia ta mentală şi sfârşeşte prin a-ţi spune: "În fiecare zi, în orice privinţă, eu sunt mai bun, mai bun si mai bun".
Cât timp vei face această şi cât de des?
După experienţa mea, 15 minute reprezintă durata de timp cea mai bună. Fă aceste exerciţii cât poţi cât poţi de des, dar nu mai puţin de o data pe zi. Nu exista "prea mult"! Dă-mi voie să fac, pentru un moment, o paranteza. Poate ai auzit că meditaţia este un lucru plăcut, dar ea trebuie să fii atent să nu devii prea încântat de ea, ca s-o practici prea mult. Se spune că ne poate îndepărta de lume şi sub influenţa ei, în mod nesănătos, ne ocupăm numai de noi înşine. Nu ştiu dacă este adevărat sau nu. Acest lucru se spune despre alte discipline meditative, dar nu şi pentru Controlul Mental. Accentuarea noastră este chiar implicarea în lume, nu îndepărtarea de ea - nu depăşirea sau ignorarea problemelor practice - ci să ne confruntăm cu ele şi le rezolvăm.

Revenind la autovindecare: Nu există niciodată sfârşitul primului pas. Exersează aceasta în Beta, Alfa şi Teta. Trăieşte evenimentul. Dacă simţi ca palesti în timpul zilei, atunci uneşte cele trei degete pentru reintarirea instantanee. Multe din centrele noastre de Control Mental publica jurnale pentru absolvenţi. Acestea sunt pline cu relatări ale absolvenţilor, care descriu ce au obţinut cu ajutorul Controlului Mental. Istorisesc cum îşi controlează durerea de cap, astmul, oboseală şi tensiunea arterială şi multe altele.

Iată unul dintre ele pe care l-am ales din cauză că autorul lor este un medic practician. Aproximativ la vârsta de 11 ani am început să am dureri de cap sub forma unor migrene. La început apăreau doar ocazional şi puteau fi controlate, dar pe măsură ce am înaintat în vârstă situaţia s-a înrăutăţit şi în final au devenit "cefalee chinuitoare", care ţineau trei sau patru zile, cu interval de numai două zile între crize. Migrene fulminante devastatoare ... de obicei apar doar într-o jumătate a feţei şi a capului. Ochii păreau că vor să iasă din orbite. Durerea mă strângea ca o menghină şi stomacul se întorcea pe dos. Criza era uneori uşurată printr-un preparat specific, un medicament vasoconstrictor, care trebuia luat la începutul crizei, când durerea era tolerabilă. Odată ce durerea de cap a progresat un timp, atunci nimic nu o mai putea opri în afara trecerii timpului. Am ajuns la acea situaţie în care luăm preparatul din patru în patru ore, iar uşurarea nu era de cât parţială.
Am mers la un specialist în dureri de cap, care m-a examinat temeinic pentru a se asigura că nu am tulburări fizice sau neurologice. Mi-a dat un tratament pe care deja îl foloseam; durerile de cap au continuat mai departe. Una din pacientele mele era absolventă Controlului Mental şi timp de un an mi-a sugerat să merg cu ea la un curs de Control Mental. Întotdeauna îi spuneam că nu cred în asemenea absurdităţi. Când într-o zi ne-am revăzut, în a patra zi de durere de cap şi probabil eram verde de durere, mi-a spus: "Nu credeţi că a sosit timpul să începeţi cu Controlul Mental? Chiar în săptămâna viitoare în
cepe un nou curs ... de ce nu veniţi cu mine?"
M-am înscris la curs şi am mers foarte conştiincios în fiecare seară şi în mod sigur nu am avut nici o criza de dureri de cap în acea săptămână. Dar o săptămâna după terminarea cursului m-am trezit cu o durere de cap teribilă şi cu această ocazie vroiam să văd dacă programarea mea funcţiona. Am parcurs un ciclu şi am învins. Nici o durere de cap ... mă simţeam minunat. Era un miracol! Cinci secunde mai târziu durerea de cap a revenit si mai puternic. Nu am renunţat, am efectuat încă un ciclu şi durerea de cap a încetat pentru un moment, pe urmă, din nou, a revenit. A fost necesar să trec prin aproximativ zece cicluri, dar nu am cedat şi nu am luat medicamente contra migrenei. Mi-am spus că pot face acest lucru şi în final durerea de cap a dispărut.
Nu am avut dureri de cap pentru un timp, dar când apăreau, se alinau în perioada următoare după ce parcurgeam trei cicluri. A mai revenit uneori în următoarele trei luni, dar nu am mai luat nici măcar o aspirina. De când am învăţat Control Mental nu am mai luat nici o aspirina. Într-adevăr este eficient"!
Următoarea întâmplare provine de la o călugăriţă, sora Barbara Burns din Detroit, Michigan. Am ales acest caz pentru el. Sora Barbara a utilizat ingenios un mecanism propriu de declanşare. Timp de 27 de ani ea a purtat ochelari din cauza unei miopii şi a unui astigmatism. Din cauza accentuării miopiei sale a avut nevoie de lentile din ce în ce mai puternice care i-au redus vederea clara la distanţă. Înaintea îmbunătăţirii vederii sale, avea nevoie de lentile bifocale. În iulie 1974, s-a hotărât să utilizeze Controlul Mental. În cursul meditaţiei profunde îşi spunea: "De fiecare dată când clipesc din ochi voi focaliza perfect, la fel că obiectivul aparatului de fotografiat". În timpul fiecărei meditaţii a repetat aceasta propoziţie şi după două săptămâni a început să trăiască fără ochelari, îi folosea doar pentru citit. A consultat pe dr. Richard Wlodyga, un oftalmolog (şi el absolvent al cursului de Control Mental) care i-a spus că avea o uşoara deformare a corneei. Sora Barbara şi-a introdus şi corectura corneei în meditaţiile sale, În următoarele săptămâni, până când trebuia să se prezinte la o nouă examinare la dr. Wlodyga.
Ceea ce urmează este o parte a scrisorii dr-ului Wlodyga către noi, la cererea sorei Barbara:
"Sora Barbara Burns a fost examinată de mine pentru prima dată in 20 august 1974 ... Am examinat-o din nou pe sora Barbara la 26 august 1975. Ea nu a mai purtat ochelari de un an ...

Pacienta are o reducere a miopiei la un nivel la care nu este necesar să poarte ochelari".
Desigur, doctorul cu migrenă şi sora Barbara Burns nu sufereau de "boli înspăimântătoare" de care noi ne temem. Poate Controlul Mental să ajute În cazul acestor boli, sau pur şi simplu, este necesar să luăm medicamente şi să aşteptăm să treacă timpul? Îngăduiţi-mi să aruncăm o privire asupra unei boli care probabil este cea mai de temut dintre toate, cancerul.
Marilyn Ferguson in cartea "Revoluţia creierului" şi Grace Halsell in articolul "Mintea Împotriva cancerului", publicată in "Prevention Magazine", in ianuarie 1976, citează lucrările doctorului O. Carl Simonton, un specialist in cancer, care şi-a Însuşit tehnicile Controlului Mental şi le-a aplicat cu succes în tratarea bolnavilor săi. Când doctorul O. Carl Simonton s-a ocupat de radioterapie la Baza Aeriană Travis de lângă San Francisco, a studiat cazurile rare, dar unanim cunoscute: persoane care, datorită unor cauze necunoscute pentru medicina s-au vindecat de cancer. Ele sunt numite "remisii spontane" şi formează un număr foarte mic al bolnavilor de cancer. Doctorul Simonton s-a gândit că dacă ar avea posibilitatea să explice de ce s-au vindecat aceşti bolnavi, atunci ar avea posibilitatea să provoace cauzele responsabile de remisie a bolii.
A găsit ca aceşti pacienţi au cu toţii ceva important în comun: Ei erau oameni de cele mai multe ori pozitivi, optimişti, hotărâţi. La Conferinţa din Boston a Controlului Mental din 1974, el a spus: Cercetătorii au constatat că cel mai mare factor emoţional singular în evoluţia cancerului, este, în general suferirea unei pierderi importante cu 6-18 luni înainte de punerea diagnosticului bolii.
Aceste observaţii au fost arătate în studii separate şi îndelungate făcute de cercetători independenţi cu grupuri de control... Observam că nu numai această pierdere este un factor semnificativ, ci şi modul în care pierderea este recepţionată de individ. Vedeţi, pierderea trebuie să fie suficientă pentru a produce un sentiment de neajutorare şi de pierdere a speranţei care persista la o parte din aceşti bolnavi. Astfel, se observa că rezistenţa lor de bază se micşorează, permiţând malignizarea evoluţiei clinice".
Într-un alt studiu făcut la Baza Forţelor Aeriene Travis publicat în "Journal of Transpersonal Psychology, (vol. 17, nr.1, 1975)", Dr. Simonton a clasificat atitudinile a 152 bolnavi de cancer în cinci grupe, de la puternic negativ, până la puternic pozitiv. Pentru 20 din aceşti bolnavi rezultatele tratamentului au fost excelente - deşi 14 dintre ei erau într-o stare atât de gravă încât aveau o şansă mai mică de 5o% să supravieţuiască cinci ani. Ce a răsturnat echilibrul era atitudinea lor pozitivă. La polul opus al scalei, la 22 de bolnavi, tratamentul a dus la rezultate slabe; nici unul dintre ei nu a avut o atitudine pozitivă. Totuşi dând unii dintre cei mai pozitivi bolnavi s-au întors acasă, s-a schimbat atitudinea lor şi am observat că boala lor se schimbă în mod corespunzător". Este clar, atitudinea lor a avut un rol mai important decât gravitatea bolii. Dr. Elmer Green de la Fundaţia Menninger era citat de editorul revistei prin cuvintele: "Carl şi Stephanie Simonton ... obţin rezultate remarcabile în controlul cancerului prin legarea vizualizării pentru autoreglare fiziologica cu metodele radiologice tradiţionale". În cuvântarea sa de la Boston, dr. Simonton l-a citat pe preşedintele Societăţii Americane a Cancerului, Eugene Pendergrass, care a spus în 1959: "Există unele dovezi care demonstrează că evoluţia bolii, în general, este influenţată de un necaz emoţional. Este sinceră mea speranţă să putem extinde cercetarea pentru a include posibilitatea distincta ea înăuntrul minţii există o putere capabilă să exercite forţe care pot să intensifice sau să inhibe evoluţia acestei boli". Dr. Simonton este acum directorul medical al Centrului de Consultanţă şi Cercetare a Cancerului din Forth Worth, unde el şi colaboratoarea sa Stephanie Mathews-Simonton, învaţă bolnavii să participe mental la propriul lor tratament.
"Vedeţi, am început cu ideea că atitudinea pacientului juca un rol în răspunsul

său la orice fel de formă de tratament şi putea influenţa evoluţia bolii sale. În timp ce exploram acest lucru am găsit ca, conceptele Controlului Mental - biofeedback-ul şi meditaţia - îmi dau un instrument să învăţ bolnavii cum să-şi înceapă interacţiunea şi să se implice în procesele lor de vindecare. Pot să spun că aceasta este cea mai puternică arma pe care o ofer din punct de vedere emoţional bolnavilor".
Unul dintre primii paşi folosiţi de Dr. Simonton în pregătirea pacienţilor săi, consta în alungarea fricii. Odată ce aceasta pregătire începe, realizăm ca, cancerul este un proces normal, care se desfăşoară în fiecare dintre noi, ca tot timpul avem celule canceroase care dezvoltă degenerări maligne. Corpul le recunoaşte şi le distruge pe aceleaşi căi prin care inactivează proteinele străine ... Nu este vorba pur şi simplu să scăpăm de toate celulele canceroase, din cauză că noi producem aceste celule tot timpul. Este vorba ca din nou corpul să fie învingător, dirijându-şi propriile procese".
Expunerea doctorului Simonton a fost urmată de a doamnei Simonton care a spus: "Cei mai mulţi oameni ... vizualizează o celula canceroasă ca fiind ceva foarte urât, rău, insidios, care se poate strecura ici-colo si care este foarte puternică; şi care, odată pornită, organismul nu mai poate face nimic. În realitate, o celula canceroasa este o celula normală care a înnebunit. .. Este o celula foarte proastă - reproducerea ei este aşa de rapidă ca de cele mai multe ori îşi blochează propria sa alimentare cu sânge şi astfel se flămânzeşte pe sine. E slabă. Poţi să o sectionezi, să o iradiezi sau să o tratezi chimic şi dacă se îmbolnăveşte, nu se mai poate însănătoşi. Ea moare. Acum să o comparăm cu o celula sănătoasă. Ştim că putem să tăiem ţesutul sănătos al degetului şi dacă nu facem nimic altceva decât să lipim un leucoplast, el se va vindeca. Ştim că ţesuturile normale pot să se autorepare ... ele nu-şi distrug propria alimentare cu sânge. Totuşi să privim imaginea mentală pe care o avem despre aceste lucruri. Puteţi vedea puterea atribuita bolii prin fricile noastre si imaginea mentală pe care o folosim în fricile noastre".
Referindu-se la tehnicile de relaxare si vizualizare utilizate împreună cu radioterapia, doamna Simonton a spus:
"Probabil singurul şi cel mai valabil instrument pe care-l avem este tehnica imaginaţiei mentale.

Sunt trei lucruri de bază pe care le cerem bolnavilor sa le facă. Le cerem să vizualizeze boala lor, să vizualizeze tratamentul lor şi să vizualizeze mecanismul imunitar al corpului.
Ceea ce vorbim (la şedinţele noastre de grup) este despre imaginea clară a ceea ce vrem să se întâmple, si înainte de a crede că se va întâmpla. Se pare că este important să ne imaginăm în această ordine.
Una dintre temele principale de discuţie este meditaţia. "Cât de des meditaţi? Ce faceţi în timpul meditaţiei"?

CAPITOLUL XI
UN EXERCIŢIU INTIM PENTRU ÎNDRĂGOSTIŢI

În discursul sau în faţa grupului de Control Mental, doamna Simonton a atras atenţia asupra nenumăratelor tipuri de stres din viaţă, care dacă nu sunt tratate corespunzător, pot duce la îmbolnăviri.
"Foarte puţini dintre bolnavii noştri au o căsnicie reuşita", a spus ea. "Dacă bolnavul de cancer are o căsnicie reuşita, acesta este unul din cele mai importante lucruri de care trebuie să ne ocupăm, pentru că reprezintă motivul esenţial pentru care trebuie să rămână în viaţă".

Care este reţeta unei casnicii reuşite? Eu nu cunosc toate răspunsurile. Căsătoria mea cu Paula este extraordinară - a fost plăcut şi interesant timp de 36 de ani, dar n-am înţeles de ce. Poate că această enigmă determina reuşita unei casnicii. Îţi spun aceste lucruri, pentru că trebuie să înţelegi că nu am a experienţa de prima mână privind căsniciile reuşite şi de aceea nu sunt expert cum poate fi salvată; sau dacă trebuie salvată căsnicia, care este în pericol. Cu toate acestea, eu cunosc câteva metode pentru a îmbogăţi şi îmbunătăţi o căsnicie, dacă împreună soţul şi soţia doresc acest lucru.
Te aştepţi poate, să vorbesc mai înainte despre sex, pentru că mulţi cred că acesta ar fi pilonul de bază al unei casnicii reuşite. Eu consider acest lucru, mai mult ca un rezultat al unei casnicii reuşite şi vom discuta despre acesta mai târziu. Eu cred că baza cea mai bună a unei casnicii este intimitatea, nu genul de intimitate care seamănă cu un secret, ci care provine din acceptarea şi înţelegerea profundă. Vreau să-ţi propun ceva destul de ciudat, dar trebuie mai întâi să-ţi prezint câteva fapte. Am vorbit despre sentimentul de bucurie care apare spre sfârşitul cursului de Control Mental. De asemenea are loc şi ceva deosebit, subtil, trăit profund. După imediata terminare a cursului, studenţii simt că au stabilit o legătura intima între ei, aproape o atingere de iubire. Vin la curs ca nişte străini, ale căror drumuri nu s-au încrucişat niciodată şi în curând trebuie să plece să-şi trăiască propriul destin. Dar acest simţământ de legătura reciproca apare din nou, foarte uşor, dacă se reîntâlnesc. Este larg răspândită credinţa că acest fapt s-ar datora unei experienţe intense, pe care au trăit-o împreună o singura dată în viaţă. Soldaţii au acelaşi sentiment după ce au împărţit experienţe intense în război. La fel s-ar simţi şi un grup de necunoscuţi, care şi-ar petrece toată după amiaza blocaţi în lift. Aceasta este doar o mica parte a explicaţiei. Este partea sesizata cel mai des, pentru că se observa foarte uşor. Voi încerca să explic că se întâmpla şi altceva. În cursul meditaţiilor adânci şi prelungite se nasc legături - mintea este sensibil receptivă, intra în contact fin cu alte minţi, într-un mod altfel familiar numai care au trăit împreună o viaţă întreagă. Majoritatea intimităţilor de o clipa sunt superficiale şi false şi lasă un sentiment de inconfort. Ele durează puţin . Nu este cazul cu această experienţă; ea se desfăşoară la un nivel psihic durabil. Pentru ca acest simţământ este subtil şi nu unul copleşitor, să nu te surprindă că nu ai auzit nimic despre el, de la orice cursant de Control Mental, cu care te-ai întâlnit. Dar aminteşte-i şi probabil respectivul o să-ţi spună: "A, da, cu toţii am simţit. A fost minunat"! Acesta este un fel de produs secundar al Controlului Mental Cursul nu şi-a propus să realizeze acest lucru. Totuşi (aceasta este propunerea ciudată, pe care am amintit-o este posibil să utilizaţi ceea ce aţi învăţat împreună, ca soţ şi soţie în Controlul Mental pentru a crea, în mod deliberat, o intimitate profundă care se poate realiza numai după mulţi ani de trăi împreună. Rezultatul va fi mai puternic şi mai adânc decât ceea ce studenţii noştri realizează la curs.
Iată ce trebuie făcut:
1. Alege un loc, unde amândoi vă simţiţi foarte fericiţi şi foarte relaxaţi. Poate să fie locul unde aţi petrecut o vacanţă împreună, sau orice loc de care va leagă amintiri plăcute. De asemenea poate să fie un loc pe care nu l-a văzut nici unul din voi. Îl puteţi crea împreună. Dar să nu alegeţi un loc unde a fost numai unul din voi. Altfel s-ar destrăma simetria experienţei şi s-ar reduce simţământul de împărtăşire.
2. Aşezaţi-vă comod, apropiaţi, faţă în faţă. Relaxaţi-vă şi închideţi ochii.
3. Unul din voi să se adreseze celuilalt spunându-i ceva de acest gen: "Am să număr încet de la 1o la 1 şi cu fiecare număr vei simţi că vei intra tot mai adânc la un nivel meditativ plăcut. 10-9 simţi că mergi mai adânc, 8-7-6- mai adânc şi mai adânc, 5-4- mai adânc, 3-2-1. Acum eşti relaxat (a), la un nivel al minţii adânc şi plăcut. Cu ajutorul tău, mă voi alătura la tine".
4. Celălalt va spune: "Voi număra încet de la 1o la 1, si cu fiecare număr ne vom apropia tot mai mult la un nivel adânc al minţii. 10-9 simţi cum mergi mai

adânc cu mine, 8-7-6- mai adanc şi mai adânc împreună, 5-4- tot mai adânc şi mai aproape, 3-2-1. Acum suntem amândoi relaxaţi la un nivel plăcut al minţii. Să mergem împreună mai adânc".
5. Primul spune: "Bine, să mergem împreună foarte adânc.
Să facem împreună cunoştinţă cu locul nostru de relaxare. Cu cât observam mai mult acest loc, cu atât ajungem mai adânc. Observa cerul ... ".
6. "Da ... e senin, cu câţiva nori care plutesc". Fiecare va descrie apoi încet, spontan, scena pe care o trăiţi împreună - temperatura, culorile, sunetele, toate detaliile plăcute.
7. Când amândoi sunteţi la un nivel adânc, nu vă grăbiţi şi trăiţi din plin locul vostru de relaxare, unul din voi va spune celuilalt: "Dorinţă mea cea mai mare este să te fac pe tine fericit (a) şi numai după aceea să mă fac pe mine fericit (a)".
8. Celălalt spune: şi eu doresc foarte mult să te fac fericit (a) şi numai după aceea să mă fac pe mine fericit (a)" .
9. Lăsaţi să treacă o perioada de timp, cât vreţi voi, într-o împărtăşire tăcută, apoi treziţi-vă. Unii pot trăi mult mai adanc această perioadă tăcută privind adânc în ochii celuilalt. Este foarte posibil ca un meditativ experimentat să rămână în Alfa şi Teta cu ochii deschişi. Dacă nu vă simţiţi confortabil astfel, atunci nu forţaţi.
Aceasta este o experienţa de o putere mult mai mare decât vă puteţi imagina numai citind. De prima dată când veţi încerca asta, veţi fi convinşi şi cu variaţiile pe care le puteţi dezvolta, poate deveni o parte permanentă a vieţii voastre comune.
Câteva atenţionări: frumuseţea experienţei va fi pierdută dacă este utilizată eronat. Dacă unul din cei doi participanţi nu înţelege scopul şi nu e complet de acord fata de acest scop, atunci sentimentul de împărtăşire intima poate duce la o experienţă mai puţin plăcută. 0 recomand numai pentru bărbatul şi femeia care caută o legătura mai adâncă mai trainica şi mai bogată.

Cu toţii avem o aură, pe care puţini oameni o pot vedea ca pe un câmp energetic palid, abia vizibil care înconjoară corpul. Putem învăţa să vedem aceasta aură. De fapt ca un alt rezultat secundar al cursului de Control Mental, mulţi din cursanţii noştri spun că văd aura proprie şi a altor persoane. Fiecare, diferită, precum şi amprentele degetelor.

Câmpurile energetice ale oamenilor apropiaţi fizic se suprapun. Forma, culoarea, intensitatea şi vibraţiile lor se schimba. Acest lucru se întâmpla în aglomeraţia din teatru, din autobuz,precum şi în paturi cu două persoane. Cu cât acest contact este mai des, cu atât mai durabilă este schimbarea aurelor.

Această schimbare este bună în cazul soţului şi soţiei, pentru ca aurele lor se completează mai bine. 0 separare fizica prelungita va inversa procesul, ceea ce este inutil să spun, nu este bine pentru compatibilitatea căsniciei. Apropierea fizică este esenţială. Eu recomand paturile duble.
Şi acum despre sex: sexul nu este o experienţă unică. Exista un spectru larg de posibilităţi. Nu mă refer la tehnici sau la diverse poziţii, mă refer la experienţe, la calitatea acestora, la diferite intensităţi şi profunzimi. Este o scala largă de posibilităţi ca şi între plăceri şi fericirea trainică.
Prea multe cupluri citesc manuale sexuale de genul "cum se face" şi cred că, cu o anumită perfecţiune tehnică, au o viaţa sexuală bună. Pentru a delibera fiecare pas, fiecare ducând logic la următorul, păstrează ceea ce ar putea fi o experienţa adâncă, la nivelul superficial conştient Beta. Mai important este a se lăsa dus de experienţă, cu mintea relaxată la un nivel meditativ.

Devenind psihic sensibil, poate îmbogăţi şi îmbunătăţi în mod considerabil căsnicia. Căsătoriile fericite, de durată, pot fi rezultatul unei înţelegeri psihice profunde între parteneri şi fără aceste exerciţii. De ce să aşteptăm?

CAPITOLUL XII
POTl ŞI TU PRACTICA ESP

Există ESP în mod real? În prezent aproximativ toţi oamenii informaţi sunt de acord că el există. A fost demonstrat statistic până la ultima zecimală, ca informaţia ajunge la noi şi pe alte căi decât prin cele cinci simţuri ale noastre. Informaţia poate veni din trecut prezent său viitor. Poate să vină de aproape sau de departe. Nici timpul, nici spaţiul, nici cuşca lui Faraday nu sunt bariere pentru orice ar fi acea capacitate "extra-senzoriala" care funcţionează în ESP
ESP înseamnă "percepţie extrasenzorială". Mie nu-mi place această terminologie. "Extrasenzorial" înseamnă ceva afară separat de aparatul nostru senzorial. Asta înseamnă să se nege existenţa unui aparat senzorial, diferit de cele cinci simţuri, desi acesta exista, deoarece obţinem informaţii fără a le utiliza. Nu este nimic extrasenzorial legat de ESP Cuvântul "percepţie", este bun pentru experimentele conduse de J. B. Rhine de la Universitatea Duke, unde participanţii au ghicit cărţile de joc speciale, atât de precis, încât întâmplarea era exclusă. Însă în Controlul Mental noi nu percepem pur şi simplu, ci ne proiectam atenţia acolo unde exista informaţia dorită. Percepţia este un cuvânt prea pasiv pentru ceea ce facem noi. Din acest motiv în Controlul Mental vorbim de "Proiecţie Senzorială Eficienţă". Iniţialele sunt la fel, fiindcă înţelegem tot ce este ESP, dar şi mai mult. Pentru experimentarea ESP, cursanţii de Control Mental, nu fac exerciţii cu cărţi de joc. Acele exerciţii se utilizează pentru a observa dacă omul respectiv este clarvăzător. Pentru ca noi cunoaştem deja aceste lucruri, ne fixăm un ţel mult mai important - să-i învăţăm să se comporte ca şi clarvăzători şi în viaţa de toate zilele, într-un mod atât de deosebit încât să cunoască "înălţimile" spirituale, aşa de intens, încât viaţa lor nu mai este la fel cum a fost. Acest lucru vine după aproape 40 de ore de instruire şi exerciţii.
Cu rutina şi siguranţa instruim oameni să funcţioneze ca şi clarvăzători; am făcut acest lucru cu peste jumătate de milion de absolvenţi.
După ce vei stăpâni toate tehnicile descrise în această carte, vei fi gata în felul tău să practici ESP. Vei putea să intri la nivelele adânci ale minţii şi să ramai total conştient şi vei fi capabil să vizualizezi lucruri şi evenimente ca şi cum ar fi percepute prin cele cinci simţuri. Acestea sunt cele două porţi către lumea clarviziunii.
Cursanţii din cursurile de Control Mental, sunt într-un stadiu apropiat de starea de clarvăzători deja la sfârşitul zilei a doua, iar în ziua a treia într-adevăr operează prin clarviziune - îşi proiectează conştiinţa lor în afara corpului.
Ei încep cu un exerciţiu simplu în imaginaţia vizuală. În meditaţie profunda ei se proiectează în faţa propriei lor case, imaginându-şi că sunt acolo. Ei observă atent tot ceea ce văd înainte de a intra pe uşă; se opresc în sufragerie, în faţa peretelui de sud. Văd camera noaptea cu luminile aprinse, pe urma în timpul zilei, luminată de soarele care intră prin ferestre şi studiază fiecare detaliu pe care şi-l pot aminti. Apoi ating peretele de sud şi intră în perete. Ţi se poate părea ciudat, dar acest lucru este perfect natural pentru cei care au trecut prin exerciţiile intensive ale vizualizării. În perete sunt acolo, unde n-au mai fost niciodată, aşa că cercetează noul mediu observând: luminozitatea, mirosurile, temperatura şi duritatea materialelor prin ciocănituri în interiorul peretelui. Ies apoi din perete, stau în faţa lui şi schimba culoarea peretelui în negru, roşu, verde, albastru şi violet, apoi se reîntorc la culoarea iniţială. Apoi ei ridica un scaun - care este fără greutate

în această dimensiune - îl studiază în faţa peretelui, în timp ce schimba din nou culoarea lui. Acelaşi lucru îl fac cu o lubeniţa, cu o lămâie, cu o portocala, cu trei banane, cu trei morcovi şi cu o căpăţâna de salată. Când s-a terminat acest exerciţiu s-a făcut primul pas important în aşezarea minţii logice în locul din spate şi a minţii imaginative în locul din faţă, unde se afla mecanismul de control. În exerciţiul pe care vi-l descriu în continuare, mintea logică îi va spune cursantului: "Să nu-mi spui că eşti în interiorul peretelui sau în vreun alt loc ireal. Ştii că este imposibil, tu stai aici". Însă mintea imaginativa, acum întărită de o serie de exerciţii de vizualizare, este capabilă să ignore această. Cu cât devine mai puternică imaginaţia, cu atât se întăresc propriile noastre puteri psihice. Mintea imaginativa le susţine. În următorul exerciţiu, cursanţii se proiectează mental în cuburi sau cilindri de metal - oţel inoxidabil, cupru, alamă, plumb - unde la fel ca şi atunci când au fost în interiorul peretelui, examinează lumina, mirosul, culoarea, temperatura şi duritatea, făcând asta rapid, pentru a împiedica mintea logică să acţioneze. Avansând de la forme simple ale materiei până la cele mai complexe, ei încep proiecţia în forme ale materiei vii, printr-un pom fructifer. Examinează pomul în cele patru anotimpuri, prin schimbarea succesiva a culorilor de pe ecranul lor mental, apoi se proiectează în frunze şi fruct.
Acum un salt uriaş înainte: proiectarea într-un animal de casă. Cursanţii au avut până acum numeroase succese, însă câţiva îşi pun întrebarea: "Pot să fac acest lucru "? Ei examinează cu încredere pe ecranul lor mental care îşi schimba culoarea, animalul preferat privindu-l din exterior; apoi la fel de încrezători ei intră în craniu şi în creierul viu. După câteva minute de contemplare, în capul animalului, ei ies în afară din nou, pentru a-l examină din exterior, concentrându-se acum asupra pieptului animalului. Acum, în interiorul pieptului, examinează cutia toracică, şira spinării, inima, plămânii, ficatul şi ies din nou afară, înarmaţi cu punctele de referinţă pentru ceea ce va fi probabil cea mai ciudată zi din viaţa lor, ziua a patra, când vor lucra cu oameni. Dar până atunci trebuie să ne mai pregătim.
Într-un nivel de meditaţie mai adânc, uneori adânc în Teta, cursanţii de la Controlul Mental, îşi construiesc laboratoare în imaginaţia lor, care în prealabil a fost bine antrenată. Ei aleg forma, mărimea, culoarea laboratorului, în aşa fel încât să se simtă bine în acest loc. Asta include şi un birou şi un scaun proiectate de ei, un ceas, un calendar care conţine toate datele din trecut, prezent şi viitor şi un fişier. Până aici nimic neobişnuit. Pentru a înţelege etapa următoare este necesar să subliniem cât de departe este aparatul senzitiv psihic de limbaj si de logica si cât de apropiat de imagini si simboluri. Am accentuat acest lucru din cauză că în etapa următoare laboratorul este echipat cu "instrumente" pentru a corecta psihic anomaliile care vor fi detectate la oamenii analizaţi în ziua următoare. Multe din aceste instrumente nu se pot vedea în nici un laborator. Acestea sunt simbolurile instrumentale sau instrumente simbolice, cum doriţi.
Imaginează-ţi o sita fina pentru filtrarea impurităţilor din sânge; o perie moale pentru a mătura praful alb (calciu) care poate fi văzut psihic în cazul artritelor; loţiuni pentru vindecare rapidă; bai pentru spălarea vinovăţiei; aparatura cu muzica specială pentru calmarea stresatilor. Fiecare cursanţi îşi va face propriul lui arsenal; nu există două seturi de unelte identice. Aceste unelte provin din locul unde totul este posibil, adică din nivelele adânci ale minţii şi mulţi cursanţi realizează că munca executată cu aceste unelte are influenţă şi în aşa numita lume obiectivă. În timp ce cursanţii lucrează cu aceste unelte, ei ar putea avea nevoie de un sfat înţelept în momentele dificile, o "voce slabă liniştita" interioară.

Pentru cursanţii de la Control Mental totuşi, nu este o voce slabă, ci una puternică şi nu una, ci două. În laboratorul lui, cursantul introduce doi sfătuitori, un bărbat şi o femeie. Înainte de a începe acest exerciţiu de

meditaţie, îi spune că va face acest lucru şi dacă e ca şi majoritatea cursanţilor, va avea a idee clară despre cine doreşte să-i fie sfătuitorii. Aceste dorinţe se împlinesc destul de rar; însă nimeni nu e dezamăgit. Un cursant spera să se întâlnească cu Albert Einstein, dar în locul lui a găsit un omuleţ, machiat ca un clovn, cu nas dintr-a minge de ping-pong, colorată în roz şi acoperit cu o şapcă cu un pompon. Omuleţul s-a dovedit a fi o sursa de încredere pentru sfaturile practice.
Un alt cursant, Sam Merrill care a scris un articol despre Controlul Mental în ziarul New Times, din 2 mai 1975, a evocat doua persoane reale ca sfătuitori, deşi comportamentul lor a fost total diferit de comportamentul lor real. În laboratorul lui, pe submarinul Nautilus, scrie Merrill, un om mic, îmbrăcat cu o cămaşă de mătase şi cu pantaloni scurţi, a ieşit din camera de decompresie. El era slab, chel, amabil, cu ochi ca de căprioară adânciţi în orbite. Sfătuitorul meu era William Shakespeare. I-am spus "Bună", dar el nu mi-a răspuns. " ... o voce m-a anunţat că noi mergem pe ţărm şi Will şi cu mine am sărit printr-o deschizătură pe a plajă pustie ..."
"Pe plaja noi am întâlnit-o pe Sofia Loren, al doilea sfătuitor al meu. Chiar atunci ieşea din apă, iar tricoul ei de bumbac se lipea lasciv de rotunjimile trupului ei. La început şi ea m-a ignorat, dar era fericită de întâlnirea cu Shakespeare. Cei doi şi-au strâns mâinile, au schimbat amabilităţi, apoi s-au aşezat pe nisip şi-au început să se bată, să tremure, să mormăie, să chelălăie" .
A doua zi când a venit timpul pentru treabă serioasă, lucrul la caz, îndrumătorul lui Merrill i-a dat acestuia numele unei femei din Florida în vârstă de 62 de ani. Cei doi sfătuitori au examinat-o în joacă fiind preocupaţi mai mult unul de celălalt, apoi au plecat după treburile lor mai serioase. Au plecat sfătuitorii fără să dea un sfat? Nu - abdomenul femeii a dispărut. "în locul abdomenului", notează Merrill, "era un intestin lung din neon roz, care lumina supărător". El a aflat de la îndrumătorul lui ca femeia este internată în spital cu a grava infecţie intestinala.

Pentru absolvenţii cursului de Control Mental, sfătuitorii pot fi foarte reali. Ce sunt ei? Noi nu ştim sigur - poate plăsmuiri ale imaginaţiei noastre, poate întruchiparea vocii interioare, poate ceva mai mult. Ceea ce stim este ca îndată ce ne-am întâlnit cu sfătuitorii noştri şi am învăţat să lucrăm cu ei, relaţia va fi respectuoasă şi de neprețuit.

Socrate, un filozof grec, care a trăit cu patru secole înainte de Hristos, a avut un sfătuitor, care spre deosebire de sfătuitorii Controlului Mental, s-a limitat numai la atenţionări. Socrate spunea conform celor afirmate de Plato: "încă din copilărie m-a vizitează un semizeu, a cărui voce îmi atrage atenţia din când în când, să mă opresc să fac ceva, dar niciodată nu spune ce să fac". Un alt scriitor, Xenophon, îl citează pe Socrate: "până acum vocea nu a greşit niciodată".
După cum vei vedea în curând, un absolvent al cursului de Control Mental, care în laboratorul lui mental consulta cu încredere pe sfătuitorii lui, este a persoană cu putere uriaşa, de care beneficiază el însuşi precum şi alte persoane. La acest nivel de învăţare în Controlul Mental, se înţeleg aceste lucruri, dar încă nu au fost trăite.
În ziua următoare toţi aşteaptă cu nerăbdare, aerul parcă vibrează. Chiar şi absolvenţii care vin din nou la curs, pentru împrospătarea cunostintelor lor, simt această vibraţie. Până acum tot ce-a experimentat cursantul a fost aparent numai al lui, în intimitatea propriei sale minţi. Acum urmează momentul în care experimentul se desfăşoară în văzul tuturor.
Mai întâi urmează doua exerciţii mentale de examinare a corpului unui prieten, la fel cum s-a procedat cu animalul preferat mai înainte, dar acum detaliile vor

fi mult mai funcţionale. După terminarea exerciţiului cursanţii formează perechi.

Un cursant este "ÎNDRUMĂTOR", iar celălalt este OPERATOR PSIHIC" sau "CLARVĂZĂTOR" ("ÎNDRUMĂTORUL" derivă de la "PSIHOORIENTARE"; acest cuvânt semnifica tot ceea ce facem noi în Controlul Mental; adică înseamnă îndrumarea minţii). Îndrumătorul scrie pe o hârtie numele unei persoane pe care o cunoaşte, vârsta, câteva generalităţi despre ea şi o descriere a unor afecţiuni fizice majore. OPERATORUL PSIHIC, clarvăzătorul, intra în nivelul lui Alfa, cu ajutorul îndrumătorului, probabil pentru prima şi ultima dată, nefiind sigur ce va face.

Când semnalizează că este gata, la nivelul lui, în laboratorul lui, în prezenta sfătuitorilor lui, îndrumătorul îi spune numele vârsta sexul şi adresa persoanei, al cărui nume este trecut pe hârtie. Misiunea clarvăzătorului este să găsească de ce boală suferă persoana pe care el n-a întâlnit-o niciodată şi nu a auzit de ea, până în acest moment. El examinează corpul persoanei din exterior şi interior, aşa cum a fost învăţat să facă în imaginaţia lui într-un mod liniştit, consultând atunci când este nevoie pe sfătuitor, uneori "discutând" cu persoana,

Îndrumătorul îl obliga pe clarvăzător să raporteze ce găseşte pe parcursul investigaţiei, "povesteşte tot, chiar dacă simţi ca inventezi". În general o şedinţa s-ar desfăşura astfel (ceea ce urmează se bazează pe un caz real):

Îndrumătorul: "Numele bărbatului scris pe aceasta hârtie este John Summers. Are 48 de ani, trăieşte în Elkhart, Indiana. Unu, doi trei - John Summers din Elkhart, Indiana, este acum pe ecranul tău. Percepe-l simte-l, vizualizează-l, imaginează-ţi-l, creeaza-l, conştientizează că este acolo şi ca atare, faptul că este acolo. Scanează corpul cu inteligenţa ta, de la cap până la picioare, sus-jos, sus-jos, odată pe secundă". "în timp ce scanezi corpul, în acest mod, lasă imaginaţia să aleagă trei zone care o atrag cel mai mult. În continuare, să faci în aşa fel, încât viteza de scanare a corpului să fie de o trecere a întregului corp pe secundă, iar mie comunică-mi zonele de atracţie aşa cum ţi se vor arăta. Poate vei avea senzaţia că inventezi, de aceea, să-mi spui tot ce-ţi trece prin minte".
Clarvăzătorul: "Umărul drept sta puţin mai jos si mai în faţă... Restul este în ordine, cu excepţia poate a gleznei stângi. .. Să ne uitam în interiorul pieptului ... Totul este cald ... puţin mai rece în dreapta ... mai rece şi mai întunecat. Îi lipseşte plămânul drept. .. Acum despre acea gleznă ... Pare în ordine, doar o dungă albă palidă ... doare, când ploua ... probabil cândva a fost o fractură. Cred că nu mai e nimic de spus. Aşteaptă! Sfătuitorul meu femeie, îl întoarce cu spatele spre mine, şi-mi arătă în spatele urechii ... da, se vede o cicatrice adâncă ... el a avut o operaţie foarte adâncă, mastoidită ... asta-i tot.
Îndrumătorul: "Foarte bine. Îi lipseşte plămânul drept şi are o cicatrice adâncă în spatele unei urechi. Nu am nici o informaţie despre glezna. Treci în revista senzaţiile pe care le-ai avut atunci când mi-ai vorbit despre plămânul drept şi despre cicatricea din spatele urechii şi utilizează aceasta ca un punct de referinţă pentru data viitoare, când vei lucra asupra altui caz".
După o pauza de un minut, clarvăzătorul revine în Beta, zâmbind. "Oh! Ce nebunie"!
Da, e o nebunie. Contrazice toate experienţele lumii noastre raţionale. Totuşi nu e nimic ciudat în scena descrisa anterior. Rezultatele de clarviziune nu se obţin imediat. Unii greşesc puţin la prima încercare, alţii nu reuşesc nici a doua şi nici a treia oară; dar, după o zi de lucru, aproape toţi au atâtea clarviziuni, încât ajung la concluzia că nu sunt "pur şi simplu coincidenţe" .

De multe ori credem că imaginaţia este un creator iresponsabil de nonsensuri. Adesea aşa şi este. Dar operele de artă sunt produsele imaginaţiei cultivate; rezultatele clarvăzătoare sunt de asemenea, produsul imaginaţiei cultivate, într-un mod aparte. Când cursantul Controlului Mental funcţionează pentru prima dată ca un clarvăzător, simte ca "îşi imaginează" ceea ce vede. Acesta este motivul pentru care îndrumătorul îi spune: "povesteşte, chiar dacă simţi ca inventezi". Dacă el n-ar vorbi, atunci mintea logică s-ar putea îndrepta spre lucruri raţionale, înăbuşind puterile psihice ale omului, ceea ce se întâmpla în viaţa de toate zilele. După prima lui încercare, cursantul de Control Mental ştie că nu este doar o închipuire. El imaginează şi învaţă să creadă în primul lucru care-i vine în minte. Astfel se realizează talentul lui de clarvăzător. În ceea ce priveşte munca, ea este guvernată de legi perfect naturale. Mintea noastră nu se rezuma numai la capul nostru, ea se întinde în afară. Ca să se întindă mai departe, ea trebuie să fie motivată de dorinţă, de puterea credinţei, de strălucirea aşteptării. La primul sau caz, un cursant obişnuit nu are o aşteptare prea mare. Dacă este o persoana deschisă şi cultă, atunci ştie foarte bine, că există lucruri ca ESP, dar viaţa i-a demonstrat că nu are această capacitate. Când înţelege că nu este aşa, când reuşeşte să obţină primul lui succes, aşteptarea lui creşte şi este pe drumul cel bun. După câteva ore, când a lucrat corect asupra a 8-9 cazuri, el este deja un absolvent al cursului de Control Mental. "Adesea vedeam cursanţi diagnosticand corect diferite boli ... ", nota Bud Thomas, redactor la ziarul Midnight în articolul său "Cursurile de Control Mental îţi dezvolta puterea ta mentală". (Noiembrie 19, 1973). El descrie un caz pe care-l credea a fi foarte dificil de rezolvat, deoarece nici el, nici cei de la curs nu ştiau de ce boală suferă subiectul analizat. În dimineaţa acelei zile, el şi-a vizitat la spital fiul. În cameră mai era un pacient. Domnul Thomas nu ştia nimic despre el decât numele. Iată ce a găsit clarvăzătorul: Piciorul drept era "într-un fel paralizat", braţele şi umerii erau înţepeniţi, câteva vertebre erau tasate din cauza bolii. În afară de aceasta, avea gâtul bolnav şi o infecţie la intestin. Avea o înălţime de 167 cm şi 48 kg greutate.

Când s-a întors în spital, domnul Thomas a aflat că pacientul a suferit de poliomielita în copilărie. El a căzut din scaunul pe rotile şi şi-a rupt piciorul drept. Tot ceea ce a spus cursantul de la Controlul Mental a corespuns perfect, cu excepţia infecţiei la gât şi intestin. Acestea erau simptomele fiului său.

Adesea, ceea ce pare a fi o greşeala, ca în acest caz, este de fapt o lovitura corecta, dar la o altă ţintă. Exersând, tintuirea se îmbunătăţeşte. Practicând intens aceste exerciţii, clarvăzătorul poate intra în contact nu numai cu obiectele, dar şi cu persoanele.

Dick Mazza, un actor-cantaret din New York, îşi suplimentează venitul bătând la maşina manuscrise pentru scriitori şi redactori. Într-o zi a pierdut un manuscris şi, disperat a cerut ajutorul unei cunoştinţe, absolvent al cursului de Control Mental. Manuscrisul l-a avut ultima dată când a intrat într-o sală mică din biserică, la repetiţia unei piese. Un grup de tineri antreprenori de pompe funebre, păräseau chiar atunci biserica; erau acolo pentru exerciţiile de absolvire. Manuscrisul era într-un plic alb pe care erau scrise numele lui Dick, adresa şi cuvântul "urgent".

Absolventul cursului de Control Mental avea ca sfătuitoare o femeie mută, în vârstă, cu care comunicarea se limita la da şi nu, semnalată cu capul şi de un fel de limbaj prin gesturi. Sfătuitorul bărbat o ajuta ca interpret şi doar rar venea cu un sfat propriu.

Absolventul a vizualizat manuscrisul descris de Dick. El a văzut plicul în mijlocul unui maldăr mare de hârtii, trântite pe birou. "Este manuscrisul în siguranţă acolo?" a întrebat-o pe sfătuitoare. Ea a făcut semn cu capul că da.

"Este la unul dintre antreprenorii de pompe funebre?"

"Nu".

"Biroul este în biserică?"
"Nu". "Va ajunge plicul înapoi?"
"Da". "La cine este?" Ea a arătat chiar spre absolventul de Control Mental. "Îl am eu?", a întrebat el. "Nu". Sfătuitorul bărbat a venit să salveze situaţia. "Vrea să spună că este o persoana de vârsta ta. El a rugat o femeie tânără să ducă actele înapoi în biroul său, deoarece el va merge la festivitate cu elevii săi. Manuscrisul este pe biroul său. Nu te îngrijora, când va sesiza aceasta, i1 va trimite lui Dick". După două zile directorul şcolii antreprenorilor de pompe funebre i-a telefonat lui Dick. După festivitate, a explicat el, a luat vraful de hârtii, în care era şi manuscrisul şi i-a spus secretarei sale să-l pună pe birou, pentru ca el merge în oraş să bea un pahar cu noii absolvenţi. Mulţi cred că în studiul nostru de caz noi realizăm numai un transfer al gândurilor. (Numai atât? Cât de neîncrezători sunt unii oameni!) Cazul pe care l-am folosit ca exemplu - al acelui bărbat fără plămânul drept - este unul real. Aminteşte-ţi, era ceva care aparent era o greşeala, glezna fracturată. Îndrumătorul poate confirma (el ne-a descris în prealabil) operaţia pe mastoidă şi lipsa plămânului drept. Dar tot ce a putut să spună despre fractura gleznei a fost: "Nu am nici o informaţie despre aceasta". Mai târziu persoana de care era vorba a confirmat că de fapt el şi-a fracturat glezna cu ani în urmă şi că aceasta îi cauza dureri pe vreme umedă. Transfer de gânduri? Noi nu înţelegem în aceşti termeni; gândul nu a fost în mintea îndrumătorului, pentru ca el nu a ştiut nimic despre fractura gleznei. Nu a fost probabil nici în mintea cazului analizat, în acel moment. Dar, tu poţi obiecta că, s-ar fi putut să fie în acel moment în mintea ta. Da, ar fi putut să fie. Un alt caz: Un cursant face un studiu de caz şi arata ca o femeie are o cicatrice la cot, provenită de la o fractură. Îndrumătorul nu a avut informaţie despre aceasta şi a conversat cu femeia, care a spus că niciodată nu s-a accidentat la cot. Apoi, după câteva zile femeia a povestit aceasta mamei sale. Mama ei şi-a amintit ca ea s-a accidentat la cot, când avea trei ani! Este acesta un transfer de gând?
Energia psihică pe care oamenii o transmit este cea mai puternică, când supravieţuirea lor este pusă în joc. De aceea, în multe cazuri ESP spontană este implicată în accidente şi în moarte subită.
Din această cauză, exerciţiul nostru final este un studiu de caz, învaţă să perceapă semnalele psihice mai slabe şi mai slabe până când într-o zi este capabil psihic să se conecteze cu oricine, la care se gândeşte, chiar dacă persoana nu este în dificultate. Prin practica noi devenim din ce în ce mai sensibili.
În experienţele mele mai vechi am învăţat ca, copiii demonstrează capacităţi psihice mai accentuate decât adulţii. Copiii sunt mai puţin îngrădiţi de Beta de cât adulţii şi sensul realităţii lor nu s-a dezvoltat atât încât să vorbească numai despre ceea ce pare logic.
După ce a fost dezvoltată baza Controlului Mental, s-a proiectat un experiment pentru perfecţionarea structurii şedinţelor studiilor de caz, descrise anterior. Aşa cum se poate vedea, tehnicile mele mai vechi diferă mult de cele de astăzi. Doi copii, Jimmy şi Timmy au fost antrenaţi în Controlul Mental. I-am separat, punându-i pe fie care în camere diferite, fiecare cu câte un experimentator, premergători ai îndrumătorilor de astăzi. Un copil, Jimmy, a fost solicitat să intre în nivelul său Alfa şi să creeze ceva - orice - în imaginaţia sa. În acelaşi timp Timmy, în altă cameră a intrat în nivelul său Alfa şi a fost solicitat să descopere ceea ce Jimmy făcea. Jimmy a spus experimentatorului sau "Eu fac un camion mic. Are o culoare verde şi rotiţele roşii".
Experimentatorul lui Timmy a întrebat "Ce face Jimmy acum? " "O, el face un camion mic, o jucărie". "Bine, descrie-l". "O, el este vopsit în verde, iar rotile sunt roşii". Acesta este un studiu de caz la un nivel mult mai subtil decât cele pe care eu le-am condus la adulţi , în clasele noastre. Trebuie să exersezi pentru "a deveni ca şi copiii mici"

CAPITOLUL XIII
FORMEAZĂ PROPRIUL TĂU GRUP DE EXERSARE

Aş dori să te ajut ca, prin citirea acestei cărţi, să-ţi dezvolţi capacităţile mentale, aşa cum facem noi la cursurile de Control Mental. Exerciţiile vor fi intense şi de durată, dar vor fi aplicaţii plăcute. Exerciţiile pe care vi le ofer, pot fi efectuate individual. Într-o lună sau două când vei fi capabil să profiţi de aceste exerciţii, vei fi gata de analiza cazurilor deja descrise. În acel moment, vei avea necesitatea ajutorului altora, în condiţii controlate cu grijă. Iată ceea ce trebuie să faci:
Înainte ca să începi primul exerciţiu din aceasta carte, formează un grup de cel puţin şase indivizi compatibili, care învaţă să practice şi ei exerciţiile. Păstrează legătura cu ei în timp ce progresezi şi când fiecare din grup este gata - când fiecare ajunge să-şi însuşească exerciţiile - adunaţi-vă să lucraţi asupra cazurilor. Dedicaţi o zi întreagă pentru primul exerciţiu. Fiecare va aduce cel puţin patru fişe, în care să fie cuprinse numele, vârsta, domiciliul unei persoane grav bolnave, pe o pagina, precum şi natura afecţiunii pe cealaltă. Totul va fi descris cu lux de amănunte - acestea te vor ajuta în momentul în care va sosi timpul verificărilor.
Începe prin a proiecta mental într-un mental. Nu vei avea cuburi şi cilindri metalici cum avem la curs; tu poţi utiliza în schimb monede pentru argint şi cupru, un inel de aur, un magnet micuţ pentru fier. Toţi veţi examina toate aceste obiecte cu atenţie, apoi veţi intra la nivelul vostru şi vă veţi imagina câte un obiect la distanţa de un metru în faţă, deasupra nivelului ochilor. Imaginaţi-vă obiectul mărindu-se până aproape la mărimea camerei, apoi intraţi în el şi faceţi diferite teste.
Fă acelaşi lucru cu fructe şi legume şi în final cu un animal de casa preferat. Poţi considera acest exerciţiu un succes, atunci când fiecare a simţit o diferenţa distincta intre proiecţiile examinării ale unui obiect sau ale altuia. Nu este necesar că rezultatele fiecărui test să fie clare şi detaliate; numai ca experienţa totală, a fiecărui obiect, să fie distinctă de experienţa altor obiecte. Impresiile tale pot fi opuse în întregime fata de altele. Aceasta contează mai puţin, lucrul important este ceea ce tu ai descoperit; aceasta devine punctul tău de referinţă.
Eu nu am dezvoltat încă o modalitate care să te ajute la invocarea sfătuitorilor, utilizând paginile tipărite. Dacă eşti capabil să-ţi dai seama cum lucrezi singur, în final, vei putea foarte bine să-ţi atingi ţelul, fără ei, dar toate acestea le vei realiza mult mai lent.
Pentru a lucra asupra cazurilor aşezaţi-vă doi câte doi, cum o facem la cursurile de Control Mental. În capitolul XII vei găsi cuvintele spuse de către îndrumător clarvăzătorului când îi prezintă cazul. Acestea sunt exact acelea pe care noi le folosim la curs şi pe care eu le sugerez grupului tău să le folosească de asemenea. Am menţionat că ar trebui să faci această în condiţii controlate cu grijă. Iată ce cred eu că trebuie să faci:

Alege un loc liniştit unde nu vei fi întrerupt sau perturbat.
Să fii sigur că fiecare membru al grupului a practicat toate exerciţiile din această carte, în ordinea corespunzătoare şi a avut succes cu ele.
3. Puneţi-vă de acord dinainte ca nimeni să nu se "auto-laude". Probabil că la început cineva din grupa va avea succese mai spectaculoase decât restul. Aceasta nu înseamnă că el este "cel mai bun" sau în nici un caz superior; el, pur şi simplu, a reuşit primul. Cineva poate să nu înceapă să opereze clar-văzător în primele cinci sau şase întâlniri, dar adesea cei mai lenţi se dovedesc a fi cei mai buni clarvăzători.
4. Dacă, poate cunoşti un absolvent al cursului de Control Metal, roagă-l să colaboreze cu voi. Dacă el a continuat exersarea Controlului Mental, el vă va fi

de un imens ajutor. Dacă a lăsat cunoştinţele să adoarmă, o scurta reîmprospătare cu ajutorul acestei cărţi sau o recapitulare cu cursanţi la cursul de Control Mental (repetarea cursului nu se plăteşte) îl va readuce înapoi.
5. Când tu eşti clarvăzătorul, debaraseaza-te de îndoielile tale şi cufunda-te în ce faci. Ascultă-ţi simţămintele - intuiţia, dar mai mult decât orice, să nu încerci să cauţi explicaţii pentru ce ai găsit. Să nu spui:"O, aceasta nu poate să fie" şi să aştepţi o altă impresie. Primul gând este adesea mai corect decât ceea ce se întâmpla la următorul gând.
Continua să vorbeşti! Scanează corpul de sus până jos şi descrie ceea ce vezi.
6. Când eşti îndrumător nu încerca să sugerezi. Tu doreşti mult ca el să reuşească, dar să ştii că nu-l ajuţi dacă-i spui:
"Du-te înapoi la piept. Sigur nu vezi nimic în "neregulă"?
Nu spuneţi clarvăzătorului că greşeşte. În primele stadii, când pot există cel mai mare număr de greşeli, ceea ce se întâmpla adesea, de fapt se datorează faptului că, clarvăzătorul abordează alte cazuri decât cel pe care îl lucrează. Eroarea este relativ minoră şi poate fi corectată cu puţină practica. Cuvintele descurajatoare venite de la un îndrumător pot duce la blocarea unui individ. Cel mai bine spune: "Eu nu am nici o informaţie despre aceasta".
7. Fii răbdător. Dacă mai mult de o jumătate de milion de oameni ca tine au avut succes, sigur vei avea şi tu. Când exersezi singur sau cu o grupa ocazională, lucrul va dura un timp mai îndelungat, dar nu văd de ce te-ai grăbi!
8. Când toată lumea începe să aibă succese de rutină cu lucrul la caz, continuaţi împreună cu grupul vostru, continuaţi întâlnirile, continuaţi să lucraţi la cazuri împreună. Veţi deveni mai buni şi mai buni, până când într-o zi veţi fi capabili să lucraţi cazurile singuri, devenind mai sensibili la mesajele subtile ale vieţii de toate zilele şi nu numai la semnalele foarte puternice venite de la boli grave.
9. Nu folosi niciodată ca şi caz persoanele de fată. Este o distincţie evidentă între aceste persoane şi lucrul asupra unei persoane aflată la distanţă. În prima situaţie avem de-a face cu un proces de diagnosticare, ceea ce este treaba medicilor licenţiaţi şi cadrelor medicale; în a doua situaţie este vorba de detecţie clarvăzătoare, ceea ce este în acord cu legea.
1o. Când descoperi ceva anormal, într-un caz pe care-l lucrezi, nu te grăbi să-i comunici noutăţile. Aceasta intră în sarcina medicului. Sarcina ta este să-ţi dezvolţi capacităţile clarvăzătoare, ca să-l poţi ajuta pe el şi pe alţii din punct de vedere clarvăzător - şi legal. Pur şi simplu corectează mental ceea ce ai detectat. Detectează mental şi corectează mental. Încă de la începutul acestui capitol ţi-am atras atenţia să nu dai prea mare importanţă cine va avea succes încă de prima dată. Am învăţat această lecţie în anul 1967, când am predat la una din primele mele clase. Unul din cursanţi era Jim Needham, instructor de zbor. Totul îi merge a bine până în ultima zi a cursului. Atunci însă toate cazurile lucrate de el, au fost un eşec total. Din grupul de 32 de persoane, nici unui cursant nu i-a mers aşa de rău.
Cu toate acestea, Jim a văzut ce bine le merge altora, succes după succes. Dacă ei pot va putea şi el, aşa că şi-a făcut un plan pentru a exersa cu soţia, care a făcut cursul împreună cu el. Soţia lui decupa din ziare istorisiri despre victimele unor accidente. În fiecare seară Jim cobora în nivelul său şi încerca să lucreze aceste cazuri ea îi spunea numele, vârsta , sexul şi domiciliul; iar el îi descria leziunile pe care aceştia le aveau. Apoi ea citea nume din cartea de telefoane şi el încerca să intuiască profesia lor. După şase luni de eşecuri totale, a apărut o străpungere, el a obţinut primul succes la caz. Şi apoi altele şi altele. El este acum împreună cu mine în Laredo, responsabil de pregătirea instructorilor de Control Mental şi este unul din cei mai de încredere clarvăzători ai noştri. Mai mult, Jim poate opera clarvăzător fără să intre în nivel. Această capacitate a devenit o componentă a vieţii lui de toate zilele.

Într-o seară fiind în Beta, sau nivelul exterior conştient, Jim ajuta o clasa să-şi invoce sfătuitorii. A văzut un bărbat negru uriaş, îmbrăcat într-o haină neagră brodată cu aur care purta o brăţara groasă de aur cu pietre preţioase, apropiindu-se de o cursantă. Cursantă l-a respins şi el s-a apropiat de altul, când a dispărut în aura acestuia.
Când exerciţiul s-a terminat, prima cursantă a povestit că a avut numai un sfătuitor. A apărut un al doilea, dar acesta era Othello; l-a găsit prea înspăimântător. Al doilea cursant a exclamat: "Eu l-am primit pe Othello. Nu a venit imediat, dar era acolo la sfârşitul exerciţiului".
Poate nu ai nevoie să perseverezi aşa de mult ca Jim Needham - acesta este un lucru foarte rar - dar succesul poate apărea mai încet decât ai vrea, aceasta nu înseamnă că nu ai capacitate clarvăzătoare. Înseamnă că vei avea succes ceva mai târziu.

CAPITOLUL XIV
CUM SĂ AJUTĂM ALTE PERSOANE PRIN CONTROL MENTAL

Detectarea bolilor la persoane necunoscute este ceva uimitor, însă niciodată nu a reprezentat scopul final al experimentului. Corpul asupra căruia ne proiectam atenţia, vom proiecta şi vindecarea.

- Este evident că exista o energie inclusă în proiectarea mentală, o energie dirijată de intenţiile minţii noastre. Dacă se schimba aceste intenţii de la colectarea informaţiilor la vindecare, vom schimba şi efectul energiei.

Cum corelăm intenţiile noastre cu această energie, astfel să se realizeze ceea ce dorim? Intenţia, în sine, este ca şi voinţa. După cum am spus în capitolul despre controlul obişnuinţelor, voinţa în sine, nu valorează prea mult. În timp ce detectăm anormalităţi prin vizualizarea lor, vizualizam şi ceea ce dorim, adică organismul respectiv fără anormalităţi. Aceasta este vindecarea clarvăzătoare. Este ceva simplu.

În cele mai multe cazuri de vindecare, pe care vrei să le rezolvi, nu este necesar să stăpâneşti tehnica de lucru la caz. Poţi deveni uşor un vindecător clarvăzător eficient prin utilizarea ecranului tău mental, pe care-l foloseşti pentru rezolvarea problemelor. De fapt, poţi obţine rezultate, chiar în fază iniţială de meditaţie şi vizualizare.

Posibilităţile vieţii, de multe ori, sunt într-un echilibru nesigur. Un mic impuls poate schimba acest echilibru în direcţia în care doreşti tu. Câteodată însă, exista situaţii când s-a produs deja un dezechilibru şi pentru atingerea stării de echilibru este nevoie de un clarvăzător cu mai multă experienţă - ceea ce vei deveni. Dacă, mai întai aştepţi să fi foarte eficient în Controlul Mental şi doar apoi începi vindecarea clarvăzătoare, atunci vei pierde posibilităţi preţioase de a ajuta.
Eu am început să vindec cu mult timp înainte de a definitivă - Controlul Mental; de fapt, nici nu aveam o metodologie de vindecare bine stabilită. Am încercat metoda după metodă, cu rezultate diferite. Cel mai important lucru este că nu am aşteptat şi că am avut un număr semnificativ de vindecări, ceea ce m-a făcut vestit ca vindecător în zona de graniţa dintre S.UA. şi Mexic. Mulţi au crezut că am aptitudini speciale sau puteri supranaturale; însă eu am citit şi am experimentat pana am dezvoltat simţul.

Una din primele vindecări ale mele arată cât de diferite au fost metodele mele. În 1959 am auzit de un preot parohial, de lângă Laredo, care de 15 ani avea dureri mari de genunchi . El era adesea imobilizat la pat. Suferea din cauza durerii şi a lipsei de mobilitate, dar ceea ce-l deranja cel mai mult era , ca în timpul liturghiei nu putea să îngenuncheze. Episcopul i-a dat dezlegare, dar sărmanul om nu putea să scape de sentimentul că, compromitea sfântul ritual.

Am mers la el să-l vizitez. "Cred că aş putea să vă ajut", i-am spus. "Nu sunt medic, dar de 12 ani mă ocup de parapsihologie şi am avut rezultate foarte asemănătoare cu cele obţinute de vindecările prin credinţă pe care Dumneavoastră le cunoaşteţi ."

Îndată ce am spus cuvintele "rezultate foarte asemănătoare cu cele obţinute de vindecările prin credinţă", preotul a devenit mai îngrijorat pentru mine decât pentru el însuşi. Parapsihologie?
Niciodată n-am auzit de o asemenea ştiinţa. Sper să nu faceţi nimic care ar dezaproba Sfânta Noastră Biserică"
I-am explicat, cât mai bine am putut, câteva din principiile parapsihologiei pe care le-am învăţat şi cum pot fi declanşate vindecările. Se pare că ceea ce i-am spus nu era în contradicţie cu cunoştinţele lui teologice. A promis că va reflecta asupra acestor lucruri şi că poate o să mă cheme în curând. Privirea lui de compasiune şi sunetul neîncrezător al vocii lui nu mi-au dat mare speranţă că voi auzi de el din nou. Ştiam însă ca el se va ruga pentru mine, ca să fiu protejat de acele pericole ameninţătoare, care, după părerea lui, erau atât de serioase că periclitau ... ce...?
După o luna m-a chemat şi din nou am stat pe marginea patului său.
"Jose după cum ştii căile Domnului sunt ciudate. După câteva zile de la vizită ta, am primit o circulară cu rezumatul unei cărţi scrisă de un frate din ordinul nostru. Am găsit un capitol întreg dedicat parapsihologiei, despre care mi-ai povestit atunci. Acum eu înţeleg noţiunile puţin mai bine şi sunt dispus să te las să lucrezi asupra mea".
Am stat la el mai mult de o oră şi i-am povestit despre lecturile mele şi câteva aspecte din activitatea mea. Cu cât am stat mai mult cu acest om cu atât mi-a plăcut mai mult. La sfârşit, el a obosit şi a fost timpul să plec.
"Este bine! Când începem tratamentul"?, a întrebat el.
"Părinte deja am început".
"Nu înţeleg".
"Acest lucru este de natura mentală, părinte şi în timp ce discutăm am început lucrul".
În acea noapte, am făcut restul lucrului. În dimineaţa următoare m-a sunat preotul, care era surprins şi bucuros, că starea lui de sănătate s-a ameliorat în timpul nopţii.
După trei zile de la vizită mea, el putea să se plimbe şi să îngenuncheze şi de atunci nu l-au mai durut genunchii. Miracol? Nu, un fenomen absolut natural.
Iată ce am făcut :
În timpul discuţiei care a durat mai mult de o ora amândoi eram treji şi relaxaţi, iar aceste două condiţii ajuta la vindecare. Tema discuţiei noastre a întărit încrederea lui în parapsihologie. În munca de clarvăzător, încrederea are aceeaşi importanţă ca şi credinţa, în religie. Între timp, am început să-l vizualizez sănătos şi ceea ce este la fel de important am învăţat să-l plac din ce în ce mal mult. Iubirea este o forţa uriaşa şi am dorit-o să fie de partea noastră.
Am făcut încă ceva pentru pregătirea lucrului din noaptea aceea . Ca să-l pot vizualiza mai târziu, l-am examinat pe preot - în faţa lui, senzaţia avută când

îi strângi mâna, diferite expresii ale lui şi maniere, sunetul vocii lui, toate sentimentele trăite în prezenţa lui. Acesta a fost "lucrul introductiv".
Peste câteva ore când preotul dormea, iar eu eram acasă, am făcut restul lucrului. Ce am făcut atunci, este cu totul diferit de ceea ce fac acum. Am învăţat ca energiile psihice sunt transferate mult mai eficient când supravieţuirea este în pericol cum am menţionat în capitolul precedent. În loc să intru în nivelul meu, cum aş face acum, eu mi-am ţinut respiraţia, vizualizându-l pe preot complet vindecat. Au trecut câteva minute până ce corpul meu a ţipat după aer. Am continuat să mă ţin de imaginea preotului fiind sănătos. În acest timp creierul meu izbucnea într-un ţipat psihic, iar energia acestui ţipat a transmis imaginea unei stări de sănătate perfectă, acolo unde trebuia să se ducă.

În sfârşit am respirat, convins că problema era rezolvată şi aşa a fost. Metoda pe care o predau şi pe care o folosesc acum este mult mai uşor de efectuat pentru clarvăzător şi la fel de eficientă. Simplu, învaţă să foloseşti ecranul mental clar şi cu încredere. Daţi-mi voie să vă descriu etapele acestui procedeu pas cu pas:

1. Este folositor, deşi nu este neapărat necesar, să cunoşti starea persoanei pe care doreşti să o vindeci. Poţi afla aceasta fie pe cale clarvăzătoare, fie pe cale obiectiva este indiferent.

2. Intră în nivelul tău meditativ şi proiectează aceasta persoană pe ecranul tău mental, aşa cum este ea, cu bolile pe care le are. Plasează o altă imagine pe ecran la stânga, arătând ca ceva este făcut pentru corectarea problemei. (Dacă nu ai cunoscut persoană şi încă nu eşti pregătit pentru lucrul cu cazurile, atunci încearcă să afli cum arata în realitate, ca vizualizarea ta să fie cât mai exactă) .
3. Acum proiectează pe ecran - şi mai la stânga - imaginea vie a persoanei în stare perfect sănătoasă plină de energie şi optimism. În meditaţie profunda eşti receptiv pentru ceea ce îţi spui ţie însuţi. Acest moment deosebit este esenţial dacă reuşeşti să ai certitudinea că imaginea acestui om fericit este o imagine reală; nu că va fi reală, ci că este reală. Motivul acestui lucru este ca, la acest nivel de meditaţie în Alfa şi Teta, mintea ta este legată de cauze, iar în Beta mai mult de efecte. Prin vizualizare cu convingere în Alfa şi Teta, "contezi". Nu acorda atenţie faptului că ai impresia că manipulezi timpul folosind "este" în loc de " va fi". La acest nivel timpul este altceva. Vizualizează rezultatele dorite ca şi cum ar fi fost obţinute. Se pare că printre legile universului există o Carta a Drepturilor, care garantează tuturor, indiferent de nivelul cunoştinţelor, indiferent dacă suntem deştepţi sau prosti, că putem lua parte în determinarea lucrurilor legate prin intermediul dorinţelor, credinţelor şi aşteptărilor noastre. Marcu arata în Noul Testament, ca acest lucru a fost spus mult mai frumos, acum 2000 de ani: "Toate câte cereţi, rugându-vă, să credeţi că le-aţi primit şi le veţi avea".
În timp ce vizualizezi această persoană perfect sănătoasă, va apărea un moment foarte plăcut când vei simţi că ai făcut destul. Este plăcut pentru că este un simţământ de împlinire. Numără de la unu la cinci ca să ajungi în Beta ; "te vei simţi treaz şi mai bine decât înainte" .
Cu cât vei exersa mai mult această tehnică, vor avea loc mai multe coincidenţe minunate şi vei crede mai intens, ceea ce în schimb va produce mai multe coincidenţe minunate. Îndată ce ai învăţat să foloseşti ecranul tău mental, poţi începe declanşarea acestei reacţii în lanţ.
Deşi tehnicile de vindecare prin credinţă şi pe cale psihică pot fi diferite, eu cred că principiile lor şi rezultatele lor sunt aceleaşi. Ritualurile vindecării prin credinţă diferă de la o cultură la alta, dar au acelaşi efect dublu: evoca un nivel profund al minţii şi întăreşte credinţa şi aşteptarea.

Mulţi vindecători utilizează metode extenuante. Ei pierd energie şi uneori slăbesc într-o singură şedinţă. Asta nu este necesar. De fapt metodele Controlului Mental au efect opus. Odată ce am simţit sentimentul de împlinire, simţim elanul - nu mic, ci foarte puternic şi într-adevăr ne trezim "simţindu-ne mai bine decât înainte". Am găsit ca vindecarea altora este bună şi pentru vindecător.

Mulţi vindecători cred că nu se pot autovindeca. Unii cred că dacă ar încerca şi-ar pierde puterile. Am demonstrat că acest lucru nu este adevărat, în repetate rânduri. Mulţi cred că este necesar să fie în prezenta cu persoana pe care o vindeca pentru "a-l atinge cu mâna". Pentru cei dintre noi care nu sunt nici medici licenţiaţi, nici persoane oficiale bisericeşti, acest lucru este ilegal. Mai important este când e vorba de legi mai largi nu este necesar. Vindecarea fără prezenţa bolnavului funcţionează.

Când vorbim despre acest lucru, la cursurile de Control Mental, citam adesea cazul unui slujitor al unui Centurion, pe care Hristos l-a vindecat de la distanţă. Hristos nu l-a văzut pe slujitor, dar din relatările Centurionului a aflat de suferinţa lui. "Şi slujitorul lui a fost vindecat în acea oră".
O mică observaţie: Observaţi că în credinţă populară când avem o dorinţă - când vedem stele căzătoare sau când stingem lumânările pe tort - suntem ademeniţi să nu spunem ceva despre dorinţa noastră. Aceasta taină este probabil ceva mai mult decât un joc copilăresc; cred că aici se ascunde o mare înţelepciune. Ţinând dorinţa noastră - sau mai precis vizualizarea vindecării - secretă se pare că evitam risipirea. Energiei ei şi poate ca o şi amplificăm. Din aceasta cauza eu şi mulţi
dintre cei care predau sfătuim cursanţii să-şi ţină pentru ei lucrul lor asupra vindecătorilor. Când Hristos spunea după o vindecare a sa: "aveţi grijă să nu afle nimeni", El nu dorea să se ascundă. El avea motive mult mai adânci.

CAPITOLUL XV
CÂTEVA PRESUPUNERI

Materialul prezentat în carte, de la capitolul III şi XV,ca şi cursul de Control Mental au drept scop să te ajute să utilizezi mai bine propria ta minte, într-un mod nou, pentru rezolvarea multitudinii de probleme care copleşesc pe fiecare. Ceea ce am scris, este rezultatul celor treizeci de ani de studii şi experimente. Aşa cum vezi, întotdeauna am lucrat într-un domeniu foarte practic, poate pentru că m-am născut foarte sărac şi viaţa mi-a prezentat probleme practice încă de la început.
De-a lungul acestui drum mi s-a părut normal să meditez asupra celor mai multe descoperiri care m-au uluit. Din cauză că am fost influenţat de o mulţime de lecturi, de colaboratorii mei mai instruiţi şi poate mai ales de bogatele tradiţii creştine, ideile mele sunt în mică măsură originale.
Unul din lucrurile cele mai uluitoare a fost ca niciodată descoperirile mele care s-au dovedit funcţionale, nu au fost în conflict cu convingerile mele religioase. De-a lungul secolelor a fost o relaţie încordata intre ştiinţa şi religie. Personal niciodată nu am simţit acest lucru. Ceea ce m-a uluit şi mai mult a fost ca descoperirile mele nu au venit niciodată în conflict cu nici una din credinţe, sau mai mult, cu nici o concepţie recunoscută despre lume. Printre absolvenţii noştri entuziaşti, sunt atei, protestanţi, catolici, evrei, musulmani, budişti si hindusi, împreună cu oameni de ştiinţă şi licenţiaţi din domenii de diferite specialităţi.
Ar însemna că nu exista valori inerente în Controlul Mental? Dar metodele pe care le-am dezvoltat, nu sunt nici bune nici rele, la fel ca tabla înmulţirii? Am spus că voi reflecta în acest capitol, dar despre întrebările de mai sus am o

convingere, fermă, pe care cred că o pot susţine logic. Permiteţi- mi să o exprim într-un mic catehism:
1. Are Universul legi? Desigur - ştiinţa se ocupa cu descoperirea lor.
2. Putem încălca aceste legi? Nu. Putem să sărim de pe acoperişul unei clădiri şi să murim, sau să ne rănim, dar legile nu sunt încălcate. Numai noi ne-am rănit.
3. Poate universul gândi despre el însuşi? Ştim că o parte din el poate reflecta asupra propriei existenţe: noi înşine. N-ar fi logic să presupunem şi despre întreg acelaşi lucru?
4. Universul este indiferent faţă de noi? Cum ar putea fi? Noi suntem o parte a universului, iar el ne răspunde.
5. Suntem în sinea noastră buni sau răi? În meditaţie cand suntem în contact direct cu noi înşine nu putem să facem nici un rău, dar suntem în stare de multe fapte bune.
Dacă experienţele mele n-ar fi demonstrat valabilitatea punctului 5, eu şi părerile mele despre realitate ar fi fost cu totul altfel.
Cea mai bună definiţie pe care am auzit-o despre realitate: este ca un vis, pe care îl împărţim cu toţi. Avem doar cea mai vagă idee ce este într-adevăr. Ceea ce gândim, cum vedem lucrurile, este mai mult decât propriile noastre convingeri. Într-adevăr, lucrurile care sunt departe de noi nu sunt mai mici; iar lucrurile solide nu sunt cu adevărat solide. Totul este doar energie. Diferenţa între culoare şi sunet, între radiaţia cosmică şi imaginea televizorului este frecvenţa, sau ceea ce face energia şi cât de rapid. De asemenea, materia este energie, după cum am învăţat din formula E=mc2 - este o energie care face altceva fiind în altă stare. Un lucru interesant despre energie - într-o lume a contrariilor; sus - jos, negru - alb, rapid - lent, energia nu are opozant. Aceasta din cauză că totul este energie, inclusiv tu şi eu, precum şi ce gândim. Gândirea creează şi consuma energie, sau mai precis transforma energia.

Acum poţi vedea de ce găsesc eu diferenţe între un gând şi un lucru.

Pot gândurile să influenţeze lucrurile? Desigur, energia poate. Pot gândurile să influenţeze evenimentele? Desigur energia poate.

Timpul este energie? Răspunsul la această întrebare este ipotetic, din cauză că timpul prezintă pentru noi atât de multe înfăţişări. Noi credem că cunoaştem bine timpul, privindu-l într-un fel, dar dacă-l privim altfel, pare diferit.

Ca să ne legăm şireturile de la pantofi sau să traversăm strada, ar fi bine să percepem timpul ca o trecere în linie dreaptă din trecut prin prezent spre viitor. Trebuie să gândim în acest fel, pentru a trece zilnic prin viaţa, la fel cum credem convenţional, că soarele răsare şi apune, de parcă teoria lui Copernic s-ar fi dovedit a fi greşită. Din această perspectivă, putem să ne amintim trecutul, să trăim prezentul şi să privim nesigur în viitor.

Din altă perspectivă, lucrurile stau altfel. În Alfa şi Teta putem privi la fel de bine în trecut ca şi în viitor. Lucrurile care vor veni, îşi proiectează umbrele înainte, iar noi putem învăţa să le vedem. Această capacitate este cunoscută sub denumirea de "premoniţie".

Pe vremea când am câştigat la loteria mexicana era mult mai puţin recunoscută. Dacă în Alfa şi Teta viitorul poate fi văzut aici şi acum, atunci el trebuie să transmită înainte un fel de energie, cu care putem să ne acordăm. Timpul trebuie să fie şi el o forma de energie pentru ca el trimite oriunde orice fel de energie.

Acum câţiva ani când mă ocupam de hipnoză, am descoperit ceva foarte ciudat despre modul în care percepem timpul. Atunci i-am condus pe doi din copiii mei prin regresie şi dacă schimbarea se petrecea brusc din prezent în trecut, ei se înclinau spre dreapta. La fel se întâmpla cu călătorii dintr-un autobuz care se opreşte brusc călătorii aluneca în faţă.

Copiii au simţit că se înclină spre dreapta, atunci când au călătorit în trecut. Când au revenit în prezent situaţia s-a schimbat şi ei s-au înclinat la stânga. Multe din experienţele mele cu diferite persoane au confirmat aceste fapte.

Mai târziu, când am trecut la meditaţia dirijată, renunţând la hipnoza, am dorit să învăţ cum se poate realiza mişcarea în timp înainte şi înapoi. M-am întors către est, pentru ca disciplinele orientale indica orientarea în acea direcţie, dar orientarea spre est nu a avut nici o influenta. Apoi am presupus că voi avea capacitate de mişcare mult mai mare în timp dacă, luând în considerare cele observate în experienţele sub hipnoză, voi pune viitorul în stânga mea iar trecutul în dreapta mea.
Pe această planetă, soarele răsare la est şi apune la vest.
Dacă în timpul meditaţiei mă întorc spre sud, atunci estul va fi în stânga mea, vestul în dreapta, iar eu voi fi orientat în direcţia curgerii timpului pe planeta.

Eu nu ştiu dacă am descoperit sau nu direcţia în care trece timpul pe pământ; ceea ce ştiu este că orientarea spre sud mă face să mă ghidez mai bine în timp şi de asemenea, pot să mă mişc mai uşor în timp.

Vom trece acum la o problema mai serioasă. În capitolele anterioare, am amintit de câteva ori de Inteligenţa Superioară. Este oare un mod subtil cu care mă refer la Dumnezeu? Eu nu pot demonstra ceea ce voi spune. Trebuie să vorbesc cu credinţa. Răspunsul este nu. Inteligenţa Superioară nu înseamnă Dumnezeu. Scriu cu majuscule aceste cuvinte cu tot respectul, dar ea pentru mine nu este Dumnezeu.

Se pare că universul funcţionează cu o eficacitate incredibila fără cea mai mică pierdere. Atunci când pun un picior în faţa celuilalt nu pot să cred că una din preocupările lui Dumnezeu este să aibă grijă să nu cad, nu este nici grija Inteligentei Superioare, este a mea. Am fost programat genetic să învăţ să merg - aceasta este munca lui Dumnezeu. Acum regularitatea paşilor depinde numai de mine.

Totuşi în viaţă apar situaţii mai aparte, când am nevoie de o informaţie care nu poate fi obţinută prin cele cinci simţuri pentru a lua o decizie. Atunci eu apelez la Inteligenţa Superioară. Uneori am nevoie de un sfat de o importanţa capitală. Atunci mă adresez lui Dumnezeu. Mă rog.

Eu înţeleg diferitele nivele de inteligentă ca o continuitate începând de la materia neînsufleţita, trecând apoi la vegetale , la animale, la om, la Inteligenţa Superioară şi apoi la Dumnezeu.

Am stabilit ştiinţific căile de comunicare cu fiecare nivel, de la materia neînsufleţita la Inteligenţa Superioară. Am condus experienţele în condiţii controlate care au fost verificate, prin repetare; oricine urmează instrucţiunile acestei cărţi sau urmeaza cursul de Control Mental le poate reproduce. Iată ce înţeleg eu prin "ştiinţific". Toate celelalte reprezintă reflectare şi credinţa; asta nu.

Încă o teorie: Din punct de vedere al evoluţiei, noi, oamenii am terminat recent o treapta a evoluţiei dezvoltarea creierului uman. Această etapă s-a încheiat: avem toate celulele din creier pe care a trebuit să le primim. Următorul stadiu de dezvoltare este deja în desfăşurare: dezvoltarea minţii noastre. Capacităţile psihice speciale care încă sunt considerate neobişnuite, vor deveni normale pentru toţi oamenii, exact aşa cum sunt pentru absolvenţii de Control Mental şi pentru cei ce citesc şi urmăresc îndrumările acestei cărţi.

Din toate aceste reflecţii de mai sus se poate observa că am o imagine proprie despre lume, despre adevăr şi realitate. Este îndreptăţit să întrebi: "Cursanţii de Control Mental ajung pe baza experienţei lor la un punct de vedere asemănător"? Nu, nici pe departe. Vă dau un exemplu.

Un număr uimitor de mare din cei care practică Controlul Mental devin vegetarieni. Colaboratorul meu apropiat Harry McKnight, a devenit recent vegetarian. Eu, însă, savurez cu plăcere o friptura bună.

CAPITOLUL XVI
LISTA DE CONTROL

O dată ce ţi-ai însuşit toate tehnicile descrise - dacă eşti asemenea majorităţii absolvenţilor de Control Mental - poţi să utilizezi tehnicile cu care obţii rezultate mai bune, iar pe celelalte poţi să le neglijezi. Poţi să-ţi reimprospatezi uşor cunoştinţele şi să obţii rezultate bune, dacă faci o scurta trecere în revistă a acelora pe care le-ai neglijat. Ca să-ţi economisesc timpul, iată o lista a tuturor tehnicilor descrise în capitolele III până la XIV:

Cum să învăţăm să meditărn dimineaţa
Cum să părăseşti nivelul tău de meditaţie
Cum să meditărn în orice perioadă a zilei
Prima treaptă a vizualizării: Ecranul tău Mental
Primul pas în meditaţia dinamica
Cum rezolvărn problemele prin meditaţie
Cum să utilizărn tehnica celor Trei Degete pentru a ne reaminti imediat
Trepte spre Învăţarea Rapida
Cum să ne reamintim visele
Cum să visărn soluţiile problemelor
Cum să scăpărn de obiceiurile rele: Supraalimentaţia ,Fumatul
Cum să funcţionărn din punct de vedere clarvăzător
Cum se face vindecarea clarvăzătoare
Cum să ne autovindecam
Cum să îmbunătăţim căsnicia

CAPITOLUL XVII
UN PSIHIATRU LUCREAZĂ CU CONTROL MENTAL

În capitolele anterioare Jose a explicat Controlul Mental şi a dat instrucţiuni detaliate cum îl poţi pune în aplicare. Tu vezi în Controlul Mental cum sunt utilizate nivelele foarte adânci ale conştiinţei şi te poţi întreba că şi mulţi

alţii, dacă nu cumva exista un pericol în cercetarea ta - poate pentru prima dată, a puterilor adânci ale minţii tale.
Jose şi colaboratorii lui din conducerea organizaţiei Controlului Mental, arata ca pe baza experienţei de până acum, se poate spune că fata de avantajele antrenamentului, nu au fost evidenţiate nici cele mai mici "efecte negative" colaterale ca să folosim un termen medical. Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă ca până acum nu a ajuns la cunoştinţa lui Jose şi colegilor săi, din partea absolvenţilor cursului, a nici unei probleme legate de sănătate.
Un absolvent al Controlului Mental, un medic specialist, a examinat siguranţa Controlului Mental pe bază de teste de aciditate. Este vorba de dr. Clancy D. Mc. Kenzie, un psihiatru şi psihanalist remarcabil din Philadelphia, director al Serviciului de Consultaţii psihiatrice din Philadelphia, membru al Centrului Psihiatric din Philadelphia şi un medic practician foarte activ. El se ocupa de asemenea de mult timp de Yoga şi de alte discipline care utilizează meditaţia, biofeedback şi de parapsihologie.

Ca o parte a studiilor sale, în acest domeniu, el a participat în anul 1970 la cursul de Control Mental. "Am dorit să văd dacă ei învaţă într-adevăr clarviziunea, aşa cum au susţinut un număr din pacienţii mei care au beneficiat de acest curs. M-am convins că ceva psihic se întâmpla şi de atunci mi-am consacrat mult timp şi efort pentru a investiga aceasta mai departe" . Interesul pentru Control Mental a fost stârnit de două lucruri: un comentariu al lui Sigmund Freud făcut spre sfârşitul carierei sale şi ceea ce s-a întâmplat la cursul de Control Mental.
Freud a spus că cea mai promiţătoare direcţie pentru psihoterapie în viitor este mobilizarea spre energiile bolnavilor. Dr. McKenzie a observat în modul cel mai clar la participanţii cursului de Control Mental, că îşi utilizează energii despre a căror existenţă nu aveau cunoştinţă până acum.
Dar am mai observat în plus şi altceva la acest curs. "Trei persoane din treizeci erau agitate emoţional, iar la a patra persoana starea de stabilitate era sub semnul întrebării. Care putea fi cauza? Ar putea cursul să precipite o modificare patologică emoţională sau ei erau deja bolnavi când au venit la curs? Erau unii pacienţi ai mei tulburaţi şi beneficiau de curs, având doar noroc?" Cea mai practica cale de a răspunde la aceste întrebări, considera el era testarea oamenilor înainte şi după curs.
Testul avea ca scop să scoată în evidenţă acele modificări ascunse care erau cele mai responsabile de vulnerabilitatea psihologică. Au început studiile, împreună cu colegul său Dr. Lance S. Wright, profesor de psihiatrie la Universitatea Pennsylvania. În următorii patru ani şi jumătate, 189 de bolnavi psihic au participat în mod voluntar la activităţile cursului de Control Mental. Pentru a face teste cât mai complete, ei s-au concentrat pe un studiu mai detaliat pe acei bolnavi din grup care erau psihotici, care aveau psihoza la limita sau care erau recuperaţi din stare psihotică. Erau în număr de 75 de bolnavi.

Conform observaţiilor lor, efectul benefic al cursurilor asupra sănătăţii oamenilor, prin rezultatele obţinute, nu l-a surprins pe dr. McKenzie şi dr. Wright. Era o îmbunatăţire considerabilă a sănătăţii mentale la aceşti bolnavi psihici.
Pentru cei interesaţi în controlul strict şi concluzii precise ale studiilor ştiinţifice, inseram câteva detalii. Din grupul de 75 de bolnavi, 66 erau pacienţii dr. McKenzie. Ei reprezentau 1oo% totalul bolnavilor psihotici şi psihotici la limita ai săi care au dorit să participe la curs.
La începutul investigaţiilor au fost trimişi la curs bolnavii, cu multă grijă, unul câte unul, pentru a putea fi controlaţi de aproape, urmărindu-se eventualele influente nocive asupra lor sau asupra anturajului cursanţilor. De asemenea, ei erau trimişi aşa cum descrie dr. McKenzie în "perioada lor mai

stabilă". Mai târziu şi-au dat seama că poate să-i trimită la curs şi într-o stare mai puţin stabilă; patru dintre ei prezentau chiar deliruri patologice. Mai târziu a putut să trimită la curs mai mulţi bolnavi agitaţi deodată; uneori au participat şase sau chiar mai mulţi bolnavi.
Ca o parte din studiile sale, a testat 58 din aceşti bolnavi înainte şi după curs pentru a putea sesiza modificările care s-au produs. Testul, Experential World Inventory, conţine 400 de întrebări care apreciază percepţia personală a realităţii - oarecum asemănător cu vestitul test al petelor de cerneala Roschach, dar în forma scrisă. Diferenţele dintre punctajul obţinut înainte şi după curs au fost impresionante: la 36 dintre bolnavi s-a remarcat îmbunătăţirea spectaculoasă a percepţiei realităţii, la 21 dintre bolnavi ramane aproximativ aceeaşi şi doar la un singur bolnav s-a constatat o scădere.
Persoana la care punctajul a scăzut, era un bărbat de 29 de ani cu schizofrenie catatonică care - pentru prima dată în viaţa lui - şi-a întrerupt tratamentul medicamentos şi a început să meargă la întâlniri cu fete. "Din punct de vedere clinic" - spunea dr. McKenzie, "el a avut mai multă energie emoţională şi a devenit mai optimist în urma antrenamentului. Totuşi, întâlnirile l-au aruncat într-un conflict şi au început să apară tulburări la două săptămâni după curs. Nu a avut însă nevoie de spitalizare".
Aceşti bolnavi, desigur erau sub tratament psihoterapic - mulţi deja de un an sau chiar mai mult - ceea ce a dat dr. McKenzie o deosebita şansă să observe schimbările clinice apărute după curs. Iată unele din remarcile sale:
Un bărbat schizofrenic de 3o de ani, îşi închipuia înainte că era sub comanda, trimisă telepatic, să ucidă pe cineva. Din fericire, niciodată nu a găsit persoana corespunzătoare. În timpul şedinţelor de tratament, după curs, a fost capabil pentru prima dată să discute despre "sistemul său delirant". Energia să emoţională a devenit mult mai mare şi a privit mai clar viata. Curând s-a reîntors la studiile sale şcolare şi a obţinut chiar trepte de doctorat. "Capacităţile sale au fost direct legate de absolvirea cursului", a explicat dr. McKenzie.
Dintre cei 28 de bolnavi care sufereau de diferite tipuri de depresie (de involuţie, psihotică, schizo-afectiva şi maniaco-depresiva), 26 s-au simţit mult mai bine după curs. Ceilalţi doi care prezentau o depresie accentuata au avut remisiuni nu numai conform testului, dar erau în stare la fel cu ceilalţi să lucreze asemenea probleme, pe care înainte nu erau capabili să le rezolve.
O femeie de 21 de ani, era hotărâtă să se sinucidă, fiind într-un stadiu iniţial al unei psihoze acute. L-a asigurat pe dr. McKenzie că nu va putea să o ajute şi că oricum ea se va sinucide. Doctorul i-a propus să participe la un curs. La sfârşitul săptămânii, doctorul era "absolut surprins: femeia a reacţionat mai bine decât mulţi alţi pacienţi. A fost cea mai spectaculoasă remisie pe care am văzut-o vreodată".
Femeia şi-a găsit o nouă linişte, a devenit mai raţională şi gândurile ei n-au mai luat-o razna. De asemenea, subliniez: a dispărut o mare parte din pesimismul sau adânc. Într-un raport clinic, doctorii McKenzie şi Wright spun "spitalizarea şi dozele mari de medicamente n-ar fi putut-o calma într-o asemenea măsură. A repetat cursul după două săptămâni şi starea ei s-a îmbunătăţit în continuare. Schimbările au fost spectaculoase; "De-a lungul următoarelor şase luni capacitatea ei de a-şi controla starea patologică s-a îmbunătăţit continuu". După un an dr. McKenzie a considerat-o perfect recuperată din faza acută a bolii sale.

Desigur, psihozele sunt tulburări mentale grave. Nevrozele sunt mai puţin grave. Dintre cei 189 de bolnavi, participanţi la cursul de Control Mental, 114 sufereau de nevroză. Toţi aceştia au beneficiat de asemenea de pe urma cursului. Rezumând observaţiile lor clinice în lucrarea mai sus menţionată, doctorii au scris:

"Cei care au continuat să exerseze Controlul Mental după terminarea cursului au putut să-şi schimbe viaţa în mod considerabil, dar şi cei care n-au exersat în mod sistematic, au putut să utilizeze tehnicile în timpul crizelor, atunci când erau obligaţi să facă faţă stresului sau trebuia să ia decizii importante. Toţi au avut impresia de expansiune a minţii, o revelaţie că pot să-şi utilizeze mintea pe alte căi. Entuziasmul grupului a crescut spre sfârşitul cursului şi mulţi dintre ei au remarcat o creştere a energiei emoţionale.
La grupul celor agitaţi s-a observat, de asemenea, o schimbare clinica importanta. Numai la unul s-a remarcat (bolnavul de 29 de ani care a început să meargă la întâlniri) o uşoara indispoziţie. Ceilalţi au beneficiat mai mult sau mai puţin de aceste exerciţii. Multe persoane cu afect plat (cu răspuns emoţional redus sau absent) au prezentat entuziasm pentru prima dată în viaţa lor. Părea că există o schimbare în energia emoţionala după curs şi o îmbunătăţire a stării afective. Ei aveau o privire mai pozitivă asupra viitorului lor şi unii din ei au înţeles mai bine procesele lor psihotice.
Bolnavii cu deliruri patologice aveau în mod categoric mai puţine crize delirante după exerciţii. Ei erau mai relaxaţi şi s-a redus anxietatea. Bolnavii au învăţat să se bizuie pe propriile lor resurse în înţelegerea problemelor lor, în tratarea lor şi în rezolvarea lor şi au fost capabili de a-şi mari încrederea în sine".
Fiindcă toţi pacienţii în afară de unul din cei 189 au beneficiat de curs, dr. McKenzie a tras concluzia drept care cursul este "mai mult decât sigur şi benefic pentru bolnavi; poate deveni o parte integrantă a psihoterapiei". În prezent el recomandă tuturor pacienţilor săi să urmeze cursul de Control Mental. S-a observat ca la unii pacienţi durata tratamentului a fost scurtata cu până la doi ani prin tehnicile Controlului Mental.
Una din tehnici - Controlul Viselor - spunea el, "poate foarte bine să se dovedească a fi o schimbare majoră în psihiatrie. Este o cale rapidă şi de încredere pentru înţelegerea şi rezolvarea problemelor" .
Stăpânind analiza Freudiană, dr. McKenzie nu vede nici un conflict între modul de interpretare freudian a viselor spontane şi modul în care absolvenţii Controlului Mental interpretează visele lor programate. "Dorinţa visului freudian devine dorinţa de a avea un răspuns", explica el. Însă, avertizează că "este necesar să ne asiguram că o anumită dorinţa inconştientă din vis nu va înlocui dorinţa conştientă de a avea răspunsul".
O bolnavă care a fost un timp în observaţia doctorului McKenzie, i-a telefonat că doreşte să fie spitalizată din cauza unor dureri în torace şi stomac. I-a spus că ar fi mai bine să se interneze într-o secţie a spitalului de psihiatrie. Telefonul nu a fost o surpriza; se aştepta să-l primească. Starea ei mentală se înrăutăţise.

La spitalul de psihiatrie, dr. McKenzie i-a propus bolnavei să-şi programeze visele pentru a primi răspunsuri la următoarele patru întrebări: Care este problema? Unde este? Care este cauza? Cum poate să scape de acestea?

Iată visul bolnavei: Ea, soţul ei şi cei trei copiii ai lor , mergeau cu maşină de-a lungul unei serpentine. A început să ningă iar maşina a derapat de pe carosabil. Nu după mult timp maşina a fost acoperită cu zăpadă. Soţul i-a propus să oprească motorul; au venit 8-10 oameni din oraş pentru a-i scoate de sub zăpadă. Când au ieşit din maşina cei trei copiii dispăruseră.
Un pic mai departe drumul se termină brusc. Un alt drum se termina într-un unghi drept, care cotea uşor ducând de asemenea în alt drum - o autostrada, situată tot la un unghi drept.
Ascultând reconstituirea acestui vis, dr. McKenzie a suspectat-o ca descrie traseul tractului intestinal şi a rugat-o să deseneze o hartă a acestui drum întortocheat. Bolnavă i-a desenat şi, desigur destul de bine, drumul urmă destul de precis traseul tractului intestinal uman - toate în proporţie

corespunzătoare. Mai mult, o examinare medicală a găsit o obstrucţie care corespundea exact cu locul unde maşina derapase de pe drum - locul în care intestinul subţire pătrunde în cel gros. Cu alte cuvinte, visul acestei femei (ea nu avea nici o cunoştinţa de anatomie; nu terminase cursurile superioare ale şcolii) a localizat exact obstrucţia în acel segment de 2,5 cm a tractului de aproape şase metri a tractului intestinal!
Analizând mai departe: Conform sistemului de simboluri al visului ei, zăpada era un produs lactat care a provocat durerile intestinale şi a declanşat obstrucţia.

Sfatul soţului său de a opri motorul maşinii era - din nou în sistemul de simboluri - cel mai bun sfat care se putea da: A însemnat "opreşte alimentarea cu combustibil a corpului; stop mâncării".
Cei 8-10 oameni care i-au dezgropat din zăpada reprezintă în limbajul visului, degetele celor două mâini. Aceasta ar putea reprezenta vindecarea "punerea mâinii" sau operaţia. Dispariţia copiilor reprezenta împlinirea dorinţei. Ea dorea să-i scoată din calea ei pentru a determina pe soţul ei să-i acorde mai multă atenţie.
Dr. McKenzie a transferat-o la un alt spital din cauză că normal, o obstrucţie intestinala necesită o intervenţie chirurgicală de urgenţă. Cu toate acestea - înarmată cu înţelegerea visului său şi cu cunoştinţele obţinute prin cursurile de Control Mental, a puterii minţii asupra corpului, plus anticiparea operaţiei - ea a început să-şi rezolve obstrucţia. O oră după diagnosticul pe baza visului doctorul McKenzie, diagnosticul era confirmat medical în spital, dar bolnava şi-a eliberat obstrucţia şi intervenţia chirurgicală nu mai era necesară. Chirurgul ei era uluit.
Dr. McKenzie a aflat mai târziu ca această femeie a mai fost operată de patru ori pentru ocluzie intestinala, în ultimii 20 de ani şi chirurgii i-au spus că de fiecare dată obstrucţia era localizată în acelaşi loc. Părea că ea a învăţat să-şi creeze boala de fiecare dată dnd avea o necesitate psihologica pentru a-şi crea boala. Mai târziu a consultat-o pe fiica ei de 18 ani, care avea o problema - era gravidă, deşi nu era măritată. "Ce să fac?", a întrebat ea. Din nou el a recomandat un Control al Viselor pentru găsirea răspunsului. În visul ei a apărut un bărbat. I-a spus: "Naşte copilul, aşteaptă trei ani, mărită-te pe urma mută-te din acest stat".
"Nu pot să-i dau un sfat mai bun", a spus dr. McKenzie.

Procentajul divorţurilor la tinerii de 20 de ani este de 80%, aşa ca o aşteptare de trei ani acasă este indicată. Bărbatul era persoana potrivită pentru fata, dar pentru a realiza o căsătorie reuşita, trebuia să plece de acasă departe de părinţi.
În alt caz Controlul Viselor a condus la o tehnica terapeutică complet nouă, care a scurtat cu mulţi ani durata terapiei. Bolnava îşi luxa articulaţiile de la mâini de fiecare dată când soţul ei întârzia mai mult de 10 minute de la cină. Dr. MCKenzie a încercat luni de zile să-i explice bolnavei ca atunci când ea se gândea că răspunde la întârzierea soţului ei, ea trăia acum experienţa unui simţământ vechi din copilărie, când tatăl ei alcoolic nu venea acasă. Dacă ar fi înţeles acest lucru, femeia nu şi-ar mai fi luxat articulaţiile de la mâini, dar dr. McKenzie nu reuşea să o lămurească. Femeia trebuia să facă un tratament psihoterapic încă doi ani, de două ori pe săptămâna. Dr. McKenzie i-a sugerat să-şi programeze un vis.

Visul ei a fost un vis deosebit de creativ şi problema ei s-a rezolvat peste noapte.
Ea a visat că dr. McKenzie a înregistrat pe o caseta declaraţii foarte iritante. Ea asculta această casetă acasă şi înregistrează propriile ei reacţii pe o a doua caseta. Apoi dădea cea de-a doua casetă a dr. McKenzie pentru interpretare.

La fiecare din interpretările lui ea exclamă: "O, ce proastă sunt!" Interpretare medicului a arătat ca ea confunda cele două realităţi diferite, trecut şi prezent. Visul ei a făcut-o să înţeleagă acest lucru pentru prima dată; niciodată nu şi-a mai luxat articulaţiile.

"Acest remarcabil vis programat a vindecat-o total pe pacientă. Un control efectuat după trei ani a confirmat că ea se simte bine în continuare" a raportat dr. McKenzie.

Un alt pacient suferea de claustrofobie şi se chinuia de aproape un an să ajungă la cauza bolii. Cazul s-a dovedit a fi foarte interesant. Într-un vis programat, el şi alte trei persoane erau într-un dreptunghi schiţat pe pământ de o sfoara. În exteriorul acestui dreptunghi, la unul din colţuri era un alt dreptunghi, mai mic, de asemenea schiţat de o sfoara.
Fiecare a încercat să iasă din dreptunghiul mai mare prin dreptunghiul mai mic. Semnificaţia acestui vis devine clară când zona mai mare este privită ca uterul mamei iar cea mai mică ca şi colul uterin. La exterior era o păşune verde cu vaci (sanii).

Unul din colegii pacientului a fugit spre dreptunghiul mai mic dar a fost oprit de o barieră invizibilă (peretele uterului). De catarama curelei lui era legată o coarda cu cutii de conserve (cordonul ombilical).

Pacientul ştia că trebuie să iasă cumva de acolo dar s-a hotărât să-i lase să iasă mai întâi pe ceilalţi. Acest lucru a determinat un sentiment de enervare de scurtă durată, ca atunci când trebuie ţinută o cuvântare - ceva care trebuie făcut, chiar dacă va deveni stresant sau anxios (trauma la naştere) - dar îl aştepta relaxarea, o dată ce se va termina totul.

Celelalte trei persoane din dreptunghi erau fraţii şi sora sa. Acest vis unic i-a oferit pătrunderea psihologica de care avea nevoie pentru lămurirea cauzelor claustrofobiei. Ceea ce face în mod particular interesant acest vis, nu este faptul că duce persoana respectivă în perioadă anterioară naşterii - acest lucru este relativ frecvent - ci faptul că face referire la o barieră invizibilă".
"Oare această ar putea să însemne" -se întreabă dr. McKenzie - "că există posibilitatea clarviziunii înainte de naştere?" Dr. McKenzie îşi sfătuieşte pacienţii să utilizeze Controlul Mental; de asemenea el utilizează Controlul Mental pentru tratarea pacienţilor săi. "O înţelepciune covârşitoare mă cuprinde când utilizez Controlul Viselor".
Într-o noapte el a programat un vis despre un pacient al său, un om de 27 de ani, care nu ieşise de doi ani cu o fata. Femeile erau împotriva lui, "de altfel nu erau bune de nimic". În visul său, dr. McKenzie s-a auzit spunând: "Pentru mine e în regulă dacă tu nu ai avut niciodată relaţii heterosexuale". Data următoare când pacientul s-a plâns de femei, dr. McKenzie i-a spus exact aceleaşi cuvinte.
A mers. Pacientul era şocat. Evitarea femeilor a fost modul lui de a se opune tratamentului; dar acum nu mai mergea. Pe deasupra, el a intrat în panică la gândul că niciodată nu va mai avea relaţii normale cu o femeie.
În acea noapte a avut-o.
Dr. McKenzie, care a devenit consultant pentru metoda de Control Mental Silva, continua să cerceteze noi moduri de utilizare ale Controlului Mental, pentru îmbunătăţirea şi accelerarea tratamentului psihiatric. În acelaşi timp, el caută căi de utilizare ale Controlului Mental în domenii mai largi ale practicii medicale - diagnosticarea bolilor.

Primul pas al cercetării sale este de a găsi modul de măsurare a credibilităţii tehnicilor de Control Mental în lucrul pe cazuri. După trei ani de cercetare el

crede că este aproape de ceea ce el numeşte "planul de cercetare absolut", care elimină toate variantele şi identifică numai parametrul care trebuie măsurat. Scopul lui este de a pune lucrul asupra cazurilor în scop medical.

Câteodată pentru stabilirea diagnosticului medical este nevoie de explorări chirurgicale sau de medicamente, ceea ce produce disconfort, sau este periculos pentru bolnavi; nici o tehnica de diagnostic nu este precisă în toate cazurile. Diagnoza clarvăzătoare nu este periculoasă pentru pacient, presupunând că poate fi demonstrata acurateţea ei. La acest lucru lucrează dr. McKenzie.
Mai întâi el a încercat noul plan de cercetare la Cursul de absolvenţi ai Controlului Mental, o clasa de 30 de persoane. Precizia rezultatelor a fost de două sute de ori mai mare decât dacă s-ar fi produs din întâmplare. A fost mulţumit, dar a dorit să perfecţioneze metoda în continuare şi să aranjeze datele pentru prelucrare pe calculator.
Planurile lui au fost verificate de departamentul de statistică de Universitatea Pennsylvania şi a ajuns la concluzia că trebuie eliminate variabilele care îngreunează cercetările clarvăzătoare şi astfel măsurătorile lui vor fi exacte. În circulara de la cursul de Control Mental, erau desenate două corpuri umane (vezi pagina 127-128) cu cercuri, pe care cititorii trebuie să le bifeze. Li s-a dat apoi, ca şi în lucrul pe caz, numele vârsta sexul şi domiciliul a două persoane care erau bolnave. Nu s-a comunicat natura bolii de care sufereau cele două persoane; nici dr. McKenzie nu ştia acest lucru. Doctorul din Florida, care le-a dat aceste cazuri, a comunicat această informaţie numai după ce a aflat rezultatele.
În noul program de cercetare este esenţial să se dea două cazuri şi nu numai un caz. Acest lucru permite dr. McKenzie să elimine presupunerile. De exemplu dacă pacientul A a avut o leziune pe glezna stânga, iar pacientul B nu a avut, atunci orice semn care a ajuns la gleznă stânga a pacientului B ar putea fi socotit doar o presupunere. Dacă cinci cititori bifează glezna stânga a corpului B, atunci este justificată afirmaţia că tot atâtea semne vor fi presupuse nejustificat şi în cazul A. Acum să considerăm ca 50 de cititori marchează glezna stânga a cazului A. Dr. McKenzie scade din acest număr cele cinci care reprezintă pe cei care au presupus la nimereală va considera ca 45 erau relevante din punct de vedere clarvăzător. Cu ajutorul computerului a fost apreciată semnificaţia statistică a rezultatelor.
Pentru acest lucru, cele două cazuri trebuie să fie diferite.
Dacă cele două cazuri au leziuni la gleznă stânga, atunci aceasta metodă de eliminare a răspunsurilor non psihice nu se poate utiliza.

Doctorul din Florida a greşit fără voie, a dat două cazuri care întâmplător aveau leziuni în aceeaşi zonă a corpului. Dr. McKenzie şi-a schimbat planul şi rezultatele le-a interpretat prin altă metodă. În loc să compare cazul A cu cazul B a comparat cel mai mare număr de răspunsuri corecte cu cel mai mare număr următor de răspunsuri. Deşi calculatorul i-a spus că rezultatele pot fi întâmplătoare în proporţie de abia unu la un miliard, el totuşi nu considera experimentul său relevant din cauză că planul său de cercetare nu a putut fi urmat.

Planul său de cercetare cuprinde mult mai multe aspecte decât le-am amintit aici şi a efectuat multe alte experienţe care au condus aşa cum afirma el la "rezultate semnificative din punct de vedere statistic". Proiectul său complet este în măsura aşa de semnificativ încât în mod sigur vom auzi de el mai mult atunci când îşi va perfecţiona tehnica în continuare. În locul unor simple cercuri folosite, pentru însemnarea locului unei boli, le va da absolvenţilor Controlului Mental liste ale bolilor; în felul acesta pot să ajungă la un diagnostic specific.

"Aceste studii premergătoare" - spune el - "înseamnă un grad mare de semnificaţie statistică. Eu sunt pregătit cred, să trag concluzii din ele. Este însă foarte multă munca de detaliu. Dacă şi investigaţiile ulterioare se vor încheia cu rezultate asemănătoare, atunci va fi posibil că medicii să fie ajutaţi de clarvăzători în stabilirea diagnosticului lor într-un mod mult mai de încredere. De asemenea aceste cercetări vor avea un mare impact asupra medicinii. Este însă prematur să vorbim cu certitudine acum, dar tind spre acest tel".

Directorul cercetărilor al Controlului Mental, Wilfrid Hahn un biochimist şi fost preşedinte al Mind Science Foundation împărtăşeşte speranţa dr. McKenzie. "Din secolul al XIX-lea, de când cercetările psihice se efectuează cu metode ştiinţifice întotdeauna au pus sub semnul întrebării factorii necontrolaţi (uneori necunoscuţi). Chiar dacă dr. McKenzie obţine un impact medical, aşa cum afirma, eu consider că este necesar să se facă cercetări suplimentare. Eu cred că el va obţine într-adevăr un impact medical utilizând metodele lui de cercetare. El trebuie să-şi concentreze atenţia numai asupra răspunsurilor psihice - eliminând factorii perturbatori; aşa cum un chimist care caută în apa urmele unui element poate să elimine apa şi toate celelalte elemente, exceptând doar pe acela pe care-l studiază".

EXPERIMENTE
CAZUL A
IMPORTANT! Scopul acestui experiment este detectarea corectă a localizării anomaliei sau afecţiunii. Limitati-va activitatea la detecţie şi nu la influenţarea bolii pe parcursul experimentului.
Instrucţiuni
1. Debbie Vaccio are 23 ani şi locuieşte În Miami, Florida. Are o problema de natura medicală iar tu ai putea să o ajuţi. Intră În nivelul tău de Control Mental şi imaginează-ţi-o pe Debbie împreună eu dorinţa ta de a-i localiza boala. Atunci când crezi că ai localizat boala, marchează UN SINGUR cerc din diagramă alăturată, cel mai apropiat de zona pe care ai simţit-o sau ghicit-o. Important: Dacă marchezi mai mult de un cerculeţ, răspunsul tău nu va fi luat în Considerare.

Aşteaptă cel puţin 10 minute înainte de a trece la cazul B

2. Cynthia Cohen are 21 ani si locuieşte in Miami, Florida. Are o problema de natura medicală iar tu ai putea să o ajuti. Intră in nivelul tău de Control Mental si imaginează-ţi-o pe Cynthia împreună cu dorinţa ta de a-i localiza boala. Atunci când crezi că ai localizat boala, marchează UN SINGUR cerc din diagramă B, cel mai apropiat de zona pe care ai simţit-o sau ghicit-o. Deoarece acest exerciţiu este destinat exclusiv detecţiei, nu încerca să corectezi boala.

CAPITOLUL XVIII
STIMA DE SINE VA CREŞTE

În cea mai mare parte a timpului petrecut în această viaţă, ne subapreciem. Dacă am petrece numai jumate din acest timp gândindu-ne cum să biruim în viaţă, atunci ne-am da seama că suntem mai puternici decât credem" - citat din revista Chicago Tribune după actrita-cantareata Carol Lawrence. Ea s-a înscris la cursul

de Control Mental la recomandarea unei alte cântăreţe Marguerite Piazza, absolventă a acestui curs.
Într-adevăr mulţi dintre noi sunt legaţi de idei limitate referitor la cine suntem şi ce suntem în stare. În curând vei trăi bucuria distrugerii acestor limite şi vei găsi o nouă libertate. Când vezi de ce eşti capabil, încrederea în tine va creşte. În acest domeniu s-au făcut multe studii. Ele se refera la grupuri mari de persoane fără probleme speciale precum şi la grupuri cu probleme de subapreciere a propriei persoane - studenţi, alcoolici, drogaţi, prizonieri şi săraci.
Mai întâi să analizăm studenţii. Cursurile de Control Mental s-au predat în 24 de universităţi, 16 licee şi 8 şcoli generale, adesea figurând în planul de învăţământ.
Am putea aştepta că rezultatele obţinute să fie diferite. Pentru ca acelaşi curs este predat în diferite şcoli, la studenţi şi elevi de diferite vârste şi diferite condiţii sociale şi culturale. Dar nu este aşa - rezultatele sunt atât de uniforme, încât acum putem afirma cu siguranţă ca ele se pot prevedea. Dacă se introduce Controlul Mental în şcoală, atunci elevii devin mai hotărâţi, mai independenţi, pentru ca ei au acum o capacitate mai mare de rezolvare a problemelor într-un mod propriu. Cu alte cuvinte creste puterea propriului ED (ego). Acest fapt a fost cuantificat ştiinţific de Dr. George De Sau, fost director al Educational Research for Silva Mind Control şi fost Direct al Counselling and Testing de la Williamsport (Pennsylvania), Area Community College.
Primul test s-a desfăşurat în anul 1973 la liceul Hallaha din Philadelphia, pe un număr de 2000 de elevi, care au participat la curs. Au fost aleşi la întâmplare 220 de elevi, care au completat Formularele de Personalitate pentru Liceu înainte de curs cu o săptămâna şi apoi după două săptămâni de la terminarea cursului. Formularul cuprindea 140 de întrebări, pe baza cărora se poate cuantifica cu precizie imaginea propriului ED.
Această imagine completă a propriului ED poate fi apoi conturata ca un fel de portret cu 14 caracteristici - aventuros, plin de verva, sigur de sine, etc. Testul este des utilizat în cercetare şi în consiliere personala. Portretele imaginii propriului ED a celor 220 de elevi au fost combinate într-un singur profil de grup, fiind apoi comparate înainte şi după curs. Rezultatele: schimbare majoră în direcţia creşterii puterii ego-ului, a siguranţei de sine, a calmului şi îndepărtarea de nerăbdare, nesiguranţa şi indiferenta. În anumite privinţe studenţii nu s-au schimbat - de exemplu în raporturile de dominare şi supunere influentabilitate şi încăpăţânare. După cursul de Control Mental, elevii au avut mai mult respect faţă de ei înşişi.
Prin trecerea ciclurilor vieţii, se schimba şi imaginea noastră despre noi înşine de la o zi la alta, în mod normal. Dacă s-ar face un test pe un grup ales la întâmplare pe care l-am repeta trei săptămâni mai târziu am putea evidenţia o schimbare. Cei care au elaborat testul au studiat şi acest lucru. Schimbările întâmplătoare care ar putea avea loc accidental au o distribuţie normală. Ele au fost cuantificate. Pentru evaluarea rezultatelor la liceul Hallahan a fost necesar să se determinăm dacă numărul schimbărilor observate depăşeşte pe acela dat de schimbările întâmplătoare care s-ar putea produce. Iată ce s-a găsit:
Pentru a se produce din întâmplare schimbări pozitive în fata personalităţii de aceeaşi amploare ca cele apărute după controlul Mental la Liceul Hallahan, ar fi trebuit să se dea acest test de o mie de ori pe un grup ales aleator, pentru a avea o singură şansă de a se suprapune rezultatele.
Cauza schimbărilor nu este întâmplătoare se datorează Controlului Mental. Joe Clark, un ziarist la publicaţia "Philadelphia Daily News" a intervievat câţiva elevi, care urmau cursul, în timpul pauzei de masă. Într-un articol care a apărut în 27 septembrie 1972, el o citează pe Kathy Brady în vârstă de 13 ani, care îşi rodea unghiile de la opt ani: "întotdeauna îmi rod unghiile când sunt nervoasă. În această dimineaţă când eram în sala de curs am dorit să-mi rod

unghiile, dar nu le-am ros. Mi-am spus: "Nu-ţi roade unghiile!" Am închis ochii şi m-am relaxat".
Pat Eisenlohr i-a spus că nu se mai bate cu fratele lui mai mic, ceea ce nu s-a mai întâmplat până acum. "Mi-am spus nu are rost să te înfurii. De ce să mă bat? Şi nu m-am bătut. În această dimineaţă am scăpat şi de o durere de cap spunându-mi că durerea de cap va trece. Ştiu că pare ciudat dar totul este adevărat".
Să comparăm acum rezultatele acestei scoli cu cele obţinute la alte două scoli: un liceu catolic din Lawrenceville, Pittsburgh şi cea de-a doua la St. Fidelis, un seminar catolic.
La Lawrenceville şi St. Fidelis ca şi la Hallahan, cea mai mare schimbare a fost puterea ego-ului cursanţilor. Este de subliniat că această schimbare a fost uniforma - în fiecare şcoală profilul grupului s-a îmbunătăţit în aşa măsură, încât dacă ar fi avut loc prin întâmplări singulare s-ar fi realizat doar în proporţie de 1 la 1000. Aceeaşi schimbare s-a realizat şi pentru calm în cadrul a doua scoli: Hallahan şi Lawrenceville. Una mai mică la St. Fidelis. În toate cele trei instituţii siguranţa de sine a crescut semnificativ, dar diferenţiat ca mărime.
Rezultatele găsite, din care cele prezentate sunt numai o parte, nu l-au mulţumit pe De Sau. Deşi era mulţumit de rezultatele pozitive şi era satisfăcut de uniformitatea avantajelor prin Control Mental, totuşi lipsea ceva. Testarea unui grup înainte şi apoi după două săptămâni după cursul de Control Mental nu arăta dacă aceste avantaje sunt de durată. Testare după patru luni arata însă acest lucru.

Dr. De Sau a făcut aceste teste la Lawrenceville şi St. Fidelis şi a fost surprins de cele constatate. Pentru toate caracteristicile - puterea ego-ului, siguranţa de sine, calmul - elevii de la ambele scoli prezentau acum îmbunătăţiri mult mai mari decât după două săptămâni de curs de la terminarea exerciţiilor. În referatul lui, dr. De Sau conchide:
Probabil schimbările observate la studenţi pot fi cel mai bine evaluate prin perspectiva d-lui John Holt, educator şi autor. El consideră ca procesul educaţional preda învăţarea prostiei prin creşterea anxietăţii, vinei şi dependenţei fata de mediul extern pentru aprobare sau dezaprobare - condiţii pentru a produce conformism, nevroze, comportare robopatica, neglijând dezvoltarea umană şi îmbunătăţirea educaţiei. Credem că şi alte instituţii sociale se găsesc în aceleaşi condiţii.
Datele studiului menţionat mai sus semnalează cel puţin din punct de vedere educaţional, o alternativa proaspătă, viabilă. Schimbarea în direcţia unui punct de referinţă interior, este un factor al întâmplării care este persistent şi puternic după cursul de Control Mental - un alt mod de a spune: recunoaşterea de către individ a propriei lui valori şi un pas important în direcţia autocontrolului, ceea ce este opus existentei din afară de către alţii.

În cele mai multe şcoli unde se preda cursul de Control Mental profesorii sunt obligaţi şi ei să participe la acest curs.
Cauzele sunt destul de evidente, dacă ne gândim la avantajele antrenamentului - profesorii devin mai calmi, mai răbdători şi studenţilor le este mai uşor să petreacă timpul la cursurile lor. Este cunoscut ca un profesor care aşteaptă mai puţin de la un elev primeşte mai puţin, iar unul care aşteaptă mai mult primeşte mai mult. Profesorii care au participat la cursul de Control Mental au aflat în mod direct despre "Carta Legilor Cosmice", prezentată de Jose în capitolul XlV, care este valabil pentru întreaga omenire. După curs, nici un profesor nu-şi poate bate joc de nici un "echipament mental" - el cunoaşte prea bine capacităţile imense ale fiecărei minţi omeneşti. În această situaţie poate să devină un profesor mai bun, chiar daca elevii lui n-au auzit de Controlul Mental.

Dar când elevii şi profesorii sunt absolvenţii cursului de Control Mental, în clasă au loc multe lucruri deosebite.
O profesoară din Buffalo îi învaţă pe studenţi să se "acorde" eu George Washington şi alte personalităţi ale trecutului, ajutându-i astfel să studieze istoria, utilizând tehnica lucrului asupra cazurilor, tehnica învăţată în ultimele ore ale cursului de Control Mental. În acest fel ei trăiesc istoria. Mai târziu, în timpul examenelor, elevii se "acorda" cu ea şi găsesc confirmarea răspunsurilor lor.
O alta profesoara, de colegiu, propune studenţilor săi să se "acorde" cu filozofii pentru explicarea unor probleme care nu sunt clare în scrierile lor. "Metoda funcţionează", spune ea.
Doamna Joe Lytle, o instructoare de Control Mental din Virginia Beach este încântată să lucreze cu tineri între 7 şi 17 ani. O parte din experienţele ei au apărut în ziarul "Ledger-Star" din Norfolk în 16 iulie 1975, sub titlul: "Elevii excelează după cursul de Control Mental". Unul din cursanţii ei urma un tratament medicamentos pentru hiperkinezie. Mama acestui copil hiperactiv povestea următoarele: "După curs, schimbările au fost pur şi simplu fantastice. Băiatul meu a renunţat la medicamente, iar notele au crescut de la nota 6-7 la 9 şi 10.Controlul Mental l-a făcut să perceapă ca el are puterea să se schimbe". Alt elev de liceu a trecut de la nota 7 la 10 după terminarea cursului. Alta elevă a avut probleme cu testele de citire, dar după curs a obţinut note de 10 la toate testele. După un an abilitatea ei de citire a crescut de la clasa a IV-a la a IX-a.
Practic nu a existat posibilitatea de a face comparaţie între rezultatele elevilor care au fost la curs şi a celor care nu au fost, sau să se măsoare diferenţele între două grupuri după aceea, din cauză că în toate cele trei licee unde Dr. De Sau a făcut observaţiile, aproape toţi elevii au participat la cursul de Control Mental.
Această posibilitate a apărut la Universitatea din Scranton, Pennsylvania. Profesorul Donald L. Angell de la Departamentul Resurse Umane a propus absolvenţilor la Consultanţă de Reabilitare să facă cursul de Control Mental. O parte suficientă din studenţi nu au dorit să urmeze cursul, ceea ce i-a permis lui şi Dr. De Sau să studieze aceste diferenţe. Am dat un test similar cu cel dat în liceu - acesta a fost pentru adulţi; pentru 35 de studenţi care au făcut cursul şi pentru 35 de studenţi care nu l-au făcut.
Diferenţele între cele două grupuri s-au văzut şi înainte de începerea cursului. Cei care au vrut să participe la curs conform testului, erau mai receptivi la nou şi mult mai direcţionaţi spre ei înşişi. Cei care nu au vrut să urmeze cursul respectau mai mult tradiţiile şi regulamentele şi erau mai practici.
După o luna de la terminarea cursului cele două grupuri au fost testate din nou şi pe lângă diferenţele remarcate deja, au apărut alte diferenţe semnificative. Grupul de Control Mental era mai matur şi mai stabil din punct de vedere emoţional, mai sigur de sine, mai relaxat decât celălalt.
Pe scurt acest studiu arata că cei care au urmat cursul de Control Mental se diferenţiază de cei care nu au urmat cursul şi că această alegere a fost în folosul lor.
Creşterea încrederii în propria persoană este importanta pt orice om; acest fapt poate fi important pentru salvarea vieţii drogaţilor, care încearcă să se elibereze de sub influenţa drogurilor. Controlul Mental are puţină experienţă cu drogaţii, dar experienţa obţinută s-a dovedit a fi instructivă.
Paul Grivas, Directorul adjunct al Centrului de Control Mental din Manhattan, a vrut să vadă ce ar putea să facă Controlul Mental pentru narcomani. El a început să lucreze cu patru voluntari: doi din ei luau metadona, iar ceilalţi doi heroină. Primii doi au găsit cursul uşor, dar n-au renunţat la metadona.
Metadona creează o dependenţă puternică; ea este utilizată în multe programe de dezintoxicare la heroina. Renunţarea la metadona este fizic foarte dureroasă şi

durerile sunt atât de mari, încât spun narcomanii că nu s-au putut concentra la exerciţiile de Control Mental.
Un bolnav care lua heroina a avut un scandal în familie în prima zi a cursului şi s-a retras. Cel care a rămas la curs a reuşit să se dezintoxice - să se elibereze de droguri câteva luni după curs. Mai târziu, el i-a telefonat domnului Grivas spunându-i ca din nou ia heroina. El a dorit să reia cursul. Domnul Grivas a petrecut o zi împreună cu el, pentru a-i împrospăta cunoştinţele de Control Mental şi din nou a renunţat la heroină. El nu a mai fost dependent de drog luni de zile; apoi s-a mutat în alta localitate şi legătura s-a întrerupt.
A doua încercare de a ajuta drogaţii prin Control Mental s-a făcut în cadrul unui program special în Bronx, cu 18 oameni toţi drogaţi; unii din ei lucrau la proiect sau erau şi organizatori. Ei au relatat că se stăpânesc mult mai bine decât înainte; unii din ei, după câteva luni au reuşit să transmită familiilor lor o parte din cunoştinţele lor de la curs. Testele de înainte şi după curs nu s-au putut efectuă din cauză că după trei luni mulţi dintre cei 18 drogaţi nu mai erau disponibili.
Se poate învăţa ceva din aceste două experienţe? Da, spune Paul Grivas. Deşi nu exista încă dovezi statistice, experienţele ne indica două lucruri:
Primul, în cazul drogaţilor, nu este indicat a se intră în viata drogaţilor numai printr-un curs de Control Mental de 48 de ore, lăsându-i apoi să lucreze singuri. Pentru cei mai mulţi dintre noi este o experienţa de transformare permanenta, în timp ce ei, drogaţii, care trebuie să lupte cu obişnuinţa de un an sau de o viaţă întreagă, precum şi cu robia psihică şi mentală au nevoie de mai mult timp şi de întăriri frecvente ale cunoştinţelor. Grivas spune: "Daţi-mi un program de reabilitare a drogaţilor unde pot să fac astfel şi sunt sigur că voi obţine rezultate".
Al doilea, drogaţii executa Controlul Mental mult mai uşor decât ceilalţi oameni. Domnul Grivas crede că motivul este ca Controlul Mental include o stare schimbată a conştiinţei; în timp ce majoritatea oamenilor nu a simţit starea schimbată a conştiinţei, drogaţii o fac adesea. Însă până acum ei n-au ajuns la un nivel de conştientă util unde au control în loc să piardă controlul. În acest mod, Controlul Mental înseamnă o promisiune specială pentru ei.
În acest domeniu nu exista studii de anvergură, dar desele istorisiri de succes ale absolvenţilor cursului de Control Mental sugerează că încercarea domnului Grivas este bine fondată.
Iată cazul unui cursant care s-a dezintoxicat singur în anul 1971. De atunci el este încă "curat".
"Ştiam că am o problemă gravă: dependenţa la heroina. Nu am putut înţelege modul în care m-a ajutat un curs numit Control Mental, care susţinea printre alte lucruri că ajută oamenii să scape de obiceiurile rele; de altfel înainte am încercat majoritatea metodelor de reabilitare. Eram sceptic, după ce am fost la psihiatri, psihoterapeuţi, în spitale, am urmat tratament cu metadona, dar doream să încerc totul. Eram convins că nu voi trăi încă trei ani şi că nu voi putea sărbători ziua mea de naştere, la vârsta de 30 de ani dacă nu renunţ la heroină şi la cheltuielile mari pe care le făceam (200 de dolari pe zi) pentru drog".
"Un obicei este o amprenta pe celulele creierului care este întărită prin repetiţie" - spune instructorul de Control Mental. "Schimbă programarea la nivel de cauză în subconştient", continuă el şi vei schimba comportarea la nivel de efect, în dimensiunea conştientei exterioare". Aceasta era logic, dar nivelul meu emoţional îmi spunea că am nevoie de droguri pentru a deveni insensibil la viaţă şi la sentimentele negative, pe care le aveam fata de mine însumi. Apoi instructorul mi-a dat o tehnică pentru schimbarea imaginii de sine dintr-o persoană neîncrezătoare fără voinţă, neputincioasă, într-alta încrezătoare, cu voinţă sigură pe sine, un portret uman sănătos.

Eram sceptic, dar cu o raza de speranţă, am început să mă schimb pe mine însumi, în imaginaţia mea la nivelul Alfa. Mă programăm de trei ori pe zi - dimineaţa, seara şi noaptea, ca pe 20 iulie la 30 de zile de la prima programare, va dispărea pentru totdeauna nevoia de droguri. Am continuat să iau droguri, în timpul celor 30 de zile, dar în doze din ce în ce mai mici, astfel încât la data planificată să elimin complet dependent a de droguri.
În iulie a fost acea zi extraordinară în care n-am mai luat droguri şi de atunci nu m-am mai atins de ele. Era cu totul altfel decât înainte, când renunţam la droguri, iar după câteva zile sau săptămâni reveneam la vechiul obicei. De data asta simţeam cu tot sufletul că într-adevăr nu mai am plăcere pentru drog. Fără un efort de voinţa fără înlocuitori, fără reprimarea sentimentelor sau dorinţelor. A funcţionat! În sfârşit, liber"!
Alcoolismul, o alta patimă, este mult mai răspândit decât patima drogurilor şi întuneca foarte multe existente. In SUA sunt milioane de alcoolici. Victimele alcoolului doresc de asemenea cu ardoare, să învingă sentimente de neputinţă, insucces şi culpabilitate şi să-şi construiască sentimente de încredere în sine şi calm pentru a facilita întoarcerea lor spre sănătate.
Această dorinţă a fost realizată de 15 alcoolici când au participat la cursul de Control Mental, în 1973 în cadrul unui program de cercetare; cursul s-a ţinut în apropierea locului unde ei erau trataţi. Rezultatele au fost cuantificate de Dr. De Sau. El a utilizat acelaşi test de personalitate pe care l-a folosit înainte, la studenţii de la Universitatea Scranton şi la fel ca şi în studiul anterior a folosit testul prima dată înainte de curs şi a doua oară o luna după curs.
Cel mai mare contrast s-a obţinut în comportamentul dinamic. A existat o schimbare în profilul de grup, iar dirijarea s-a făcut către sinceritate şi deschidere pentru atingerea scopului. Întâmplarea ar putea produce această schimbare doar în procentaj de 1%. Alte schimbări au fost asemănătoare cu cele obţinute de liceeni şi studenţi, aşa cum le-am descris mai înainte. Ei aveau o putere a ego-ului mai mare, o încredere de sine mai puternică, erau mai relaxaţi şi mai deschişi la experienţe noi - toate caracteristicile valorilor preţioase ale celui care se lupta împotriva alcoolului.
Una din cele mai importante schimbări a fost reducerea anxietăţii sau "fricii". Dr. De Sau notă: "Domeniul fricii caracterizat prin tensiuni neurovegetative mari şi prin hiperactivitate, poate fi foarte important în înţelegerea comportamentului alcoolicului. Este posibil ca alcoolicii să bea pentru a echilibra simptomele lor fizice şi mentale. În situaţii de frică, alcoolul produce atingerea echilibrului fizic/psihic şi micşorează frica. O imagine mai bună despre sine şi capacitatea de a manevra frica, poate să ofere a alternativa importanta fata de alcool". Iată mai jos rapoartele de încredere la şase luni de la cursul de Control Mental pentru cei 15 subiecţi:
Subiectul 1. După un program de reabilitare de 90 de zile, nu a recidivat. Cursul de Control Mental l-a transformat dintr-un om foarte pasiv, închis, într-un om amabil plin de viaţă şi cu mult umor sec.
Subiectul 2. După cursul de Control Mental nu a mai băut nu a recidivat şi a părăsit institutul şi programul de tratament. Se pare că a avut o stare generală bun a şi-a căpătat încredere în sine.
Subiectul 3. De la tratamentul de reabilitare făcut în cadrul programului de spitalizare nu a recidivat. După cursul de Control Mental a obţinut un progres însemnat în programul antialcool.
Subiectul 4. Nici o recidiva, de când era în spital, înainte de a urma cursul de Control Mental. Cursul de Control Mental i-a întărit programul de tratament.
Subiectul 5. Nici o recidiva de la terminarea programului de tratament din spital.
Subiectul 6. Nu a recidivat. Starea lui generală s-a îmbunătăţit, fapt reflectat şi asupra familiei lui, care s-a stabilizat. De asemenea a luat note mari la colegiu.

Subiectul 7. Nu a recidivat. După cursul de Control Mental a întrerupt programul antialcool. Este evident totuşi ca trăieşte conform programului antialcool. Relaţiile familiale s-au îmbunătăţit vizibil.
Subiectul 8. Nici o recidiva, de la cursul de Control Mental. Relaţiile de familie s-au îmbunătăţit foarte mult. S-a făcut un om deosebit de plăcut, a devenit amabil şi cu mentalitatea "Iubeşte-ţi aproapele".
Subiectul 9. Persoană este o femeie, n-a recidivat şi acum lucrează.
Subiectul 10. Nu a recidivat. Urmăreşte conştient scopul, şi-a schimbat hotărât limitele autoimpuse şi caută posibilităţi pentru un randament mai bun.
Subiectul 11. După curs viaţa lui a devenit mai bună, ceea ce reiese şi din starea general a bună, a familiei lui şi caracterizarea de la locul de muncă. Nu a recidivat.
Subiectul 12. Participă de 12 ani la programul antialcool. De la curs a avut o scurta recidiva, mai puţin de o oră. Nu a avut altă recidiva.
Subiectul 13. De la ieşirea din spital unde a urmat programul de reabilitare, nu a mai avut recidive. De la Controlul Mental este tot mai mult atras de societate. Se observa o îmbunatăţire la serviciu, în familie, etc.
Subiectul 14. De la cursul de Control Mental a recidivat de mai multe ori, dar a reuşit să se refacă în propriile lui forte. El n-a mai fost spitalizat pentru nici o recidiva; ceea ce se întâmpla înainte de cursul de Control Mental.
Subiectul 15. Timp de opt ani a participat cu unele întreruperi la programul antialcool. Înainte de cursul de Control Mental a fost spitalizat de patru ori. În acest timp a recidivat de câteva ori. De la cursul de Control Mental a recidivat de patru ori, în două cazuri a fost internat în spital pe o perioada scurtă.
Controlul Mental a întărit considerabil puterile celor care luptau împotriva alcoolului, cu excepţia unei singure persoane din cele cincisprezece. Acest mic studiu este destul de limitat pentru a dovedi că, cursul de Control Mental ar trebui acceptat ca o parte integrantă a tratamentului antialcoolic. Starea generală bună a celor care au urmat cursul, fapt stabilit prin teste efectuate, au sugerat celor care caută căi de ajutorare mai eficiente pentru alcoolici că ar putea încerca cu Controlul Mental.
Există o altă situaţie mult mai răspândită - sărăcia, care duce la pierderea respectului fata de propria persoană. În această situaţie nu este vorba de o opţiune ca în cazul alcoolicilor sau drogaţilor. Cauzele sărăciei şi remediile împotriva ei se dezbat de mult timp de când exista societatea umană. Controlul Mental nu intra în această dezbatere dar poate să ofere un ajutor deosebit de mare, convingându-l pe omul sărac să-şi mobilizeze toate puterile şi să se ajute pe el însuşi.
S-ar părea că am intrat în această dezbatere, spunând că oamenii săraci trebuie convinşi să se ajute pe ei înşişi, ceea ce ar demonstra că ei sunt vinovaţi de propria lor sărăcie. Acest lucru nu este adevărat totuşi, fiecare om sărac poate să se ajute singur, poate să se elibereze din închisoarea lui pentru ca găseşte în Controlul Mental acelaşi lucru ca şi alţi oameni, adică o capacitate de control sporită asupra propriei vieţi.
De aceea am încercat să găsim modul în care Controlul Mental ar putea fi o parte a programului de reabilitare în asistenţă socială efectuând un studiu pe 41 de persoane, bărbaţi şi femei, care primeau asistenţă socială.
Este cunoscut faptul că o persoana care şi-a pierdut serviciul va înregistra o scădere a respectului fata de ea însăşi. Din această cauză îi va fi şi mai greu să caute soluţii şi să acţioneze pentru a învinge greutăţile. Un om învins, un om care se dispreţuieşte, are un comportament nesigur, când se prezintă pentru un interviu la obţinerea unei noi slujbe şi de aceea nu va fi angajat. Respectul pentru el însuşi va scădea şi mai mult. S-ar putea ca acest om să aibă nevoie de ocrotire socială. Dacă s-ar putea întrerupe acest cerc vicios şi s-ar da un impuls real respectului fata de el însuşi, atunci individul ar putea să ajungă în situaţia de a se ajuta pe sine.

În mare, acesta a fost raţionamentul lui Larry Hildore, Directorul Asistenţei Sociale de la Ottawa County Department din Michigan. El a făcut cursul şi ştia ce rezultate poate să obţină. Nu ştia sigur dacă rezultatele ar putea fi măsurate şi cum s-ar prezenta aceste măsurători.
Pentru proiectarea programului de cercetare şi pentru testare s-a adresat împreună cu Dr. De Sau, doctorului James Motiff de la catedra de psihologie de la Universitatea Hope, Michigan. Pentru testare au utilizat "Tennessee Self-Concept Test", test care se utilizează în multe domenii şi care constă în şase pagini cu sute de întrebări care măsoară cinci aspecte de apreciere a propriei persoane: fizic, moral/etic, personal, familial, social. Testul s-a dat de două ori, înainte şi după curs.

Testarea în sine ar putea duce la rezultate bune, aşa cum s-a întâmplat prin "efectul Hawthorne". La jumătatea anilor '20 şi începutul anilor '30. Western Electric Company a început un mare program de cercetare pentru a studia influenta condiţiilor de munca asupra moralului muncitorilor din întreprinderea Hawthorne din Chicago. Orice se schimba în întreprindere, moralul oamenilor creştea. Introduceau o nouă măsura - moralul creştea; o scoteau - moralul creştea iarăşi. Au tras concluzia că oamenii se bucura ca li se acorda atenţie şi de aceea moralul lor creştea.
Pentru măsurarea acestui posibil "efect Hawthorne", dr. Montiff a testat un alt grup care trăia din asistenţă socială şi care nu au făcut cursul de Control Mental. Ei au fost testaţi de două ori, dar nu s-au remarcat diferenţe între rezultate ca la grupul ce a urmat cursul de Control Mental. Nu s-a creat "efectul Hawthorne".
Cei care au absolvit cursul şi-au schimbat radical părerea despre ei înşişi - schimbare care dacă s-ar fi datorat unei întâmplări ar fi apărut o data la un milion. Schimbările au fost dramatice sub toate aspectele. Noii absolvenţi s-au considerat oameni mult mai buni decât înainte şi au simţit că sunt în stare să-şi rezolve problemele personale.
Văzând aceste schimbări, dr. Motiff a exclamat: "Acestea sunt cele mai semnificative schimbări pe care le-am văzut vreodată"!
Într-unul din referatele despre studiul lui el spunea:
"Am avut îngrijorări asupra modului cum va recepta o mamă (sub asistenţă socială), care trăieşte la limita sărăciei, impactul brusc şi Controlul Mental cu filozofia lui optimistă care spune "mai bine şi mai bine". Îndoielile au dispărut în al doilea weekend. Prezenta la curs a fost totală de la început până la sfârşit. Tăcerea jenanta de la început a fost înlocuită cu discuţii vii care apoi au degenerat în vacarm îngrozitor transformând cursul într-o întâlnire destul de vie.
Aproape fiecare a avut ceva de spus ... despre o nouă apropiere de copiii lor ... de dispariţia unei dureri de cap ... de scădere a frustrărilor ... despre scăderea în greutate. O mama tânăra care radia de bucurie a utilizat tehnica Oglinda Minţii pentru a găsi un răspuns în legătură cu un loc de muncă pentru ea. Ea a văzut o mâna care completa un cerc. A doua zi a primit locul de munca pe care l-a dorit întotdeauna".
O anumită stare psihică, o imagine proprie alterata, sunt acelea care-l împing pe om în închisoare şi-l determina să devină grosolan şi ticălos; în repetate rânduri această stare psihică garantează "după eliberare" întoarcerea înapoi în închisoare. Controlul Mental poate să dea deţinutului aceea libertate pe care ne-o da nouă tuturor: dărâmarea acelor bariere mentale care se prezintă pentru mulţi din noi "cei de afară" sub formă de dureri de cap, ulcer, insomnii, insuccese în viaţă, iar pentru detinuţi că zidurile celulei şi gratii.
Controlul Mental a fost aplicat mai puţin în închisori şi, în cazurile în care s-a utilizat pe deţinuţi s-a constatat că poate să creeze un mediu mai puţin dur. Timpul petrecut în închisoare nu înseamnă doar ore lungi şi puştii pe care legea le-a furat din viaţa individului, ci o parte îmbelşugata a vieţii însă -

ore de dezvoltare şi de descoperire a propriei persoane. Controlul Mental nu poate schimba închisoarea într-un locas fericit, dar o poate transforma într-un loc mai civilizat în că se poate trăi.
Deşi nu au fost făcute studii statistice, experienţele personale ale deţinuţilor şi ale instructorilor lor sunt foarte elocvente. Când Lee Lozowick era coordonatorul teritorial de Control Mental în New Jersey a ţinut şapte cursuri în închisori de stat Rahway - patru cursuri pentru 60 de deţinuţi şi trei cursuri pentru personalul închisorii.
"Nu se pune întrebarea ce avantaje au avut prizonierii personalul după curs" spune el, "puteţi să le vedeţi pe fetele lor". Oficialii care administrau închisoarea au fost aşa de impresionaţi de rezultate că au acordat credite universitare celor care studiau pentru obţinerea unei diplome de colegiu şi au participat la cursul de Control Mental.

Ronald Garayeb, care l-a înlocuit pe domnul Lozowick, s-a oferit să ţină cursul la 10 deţinuţi din închisoarea districtului Passaic din New Jersey. Un om a întrerupt cursul, când a fost eliberat din închisoare; când a vrut să reia cursul în închisoare, nu a putut fi lăsat să intre. După curs, un alt prizonier a cerut să rămână singur în celulă pentru a medita mai bine şi cererea i-a fost aprobată. Alt deţinut a utilizat tehnica Ecranului Mental şi a program un loc de muncă în afara închisorii. L-a găsit; era ceea ce îi trebuia pentru a fi eliberat condiţionat.

CAPITOLUL XIX
CONTROLUL MENTAL ÎN LUMEA AFACERILOR

Să presupunem că dai crezare legii lui Murphy - "dacă ceva poate să se strice atunci se va strica în momentul cel mai nepotrivit" - când pe neaşteptate descoperi că nu exista această lege, dar în schimb există Carta Legilor Cosmice pe care a elaborat-o Jose. Te simţi norocos pentru că eşti mai norocos.

Mulţi absolvenţi ai cursului de Control Mental spun că aceasta este ceea ce se întâmpla şi în activitatea lor zilnică. Vânzătorii descoperă că cumpărătorii lor sunt mai deschişi fata de ei; omul de ştiinţa descoperă imediat răspunsul la problemele complexe; atletul profesionist obţine rezultate mai bune; somerul găseşte de lucru; angajatul găseşte în munca lui mai multe satisfacţii.

"Când mă întâlnesc cu absolvenţi ai cursului de Control Mental în incinta firmei", spune Michael Higgins de 44 de ani directorul Serviciului Dezvoltare al firmei Hoffmann La Roche, Inc., din Nutley, New Jersey, "observ o atitudine puternic pozitivă şi o buna dispoziţie care este reflectată de aceşti oameni şi aceasta este o stare continua".

Hoffmann La Roche este unul din cel mai mari producători de medicamente din lume. "Poate va surprinde că vorbesc în numele unei fabrici care produce tranchilizante", spune Higgins, "dar noi suntem deschişi la metodele alternative de obţinere a unei sanatati mentale mai bune şi aceasta este unul din motivele iniţiale de explorare a metodei de Control Mental Silva în anul 1973".
Un alt motiv care l-a determinat pe d-nul Higgins să fie interesat de curs este ca din cei mai eficienţi funcţionari, doar foarte puţini pot să dea maximul capacităţii lor. Ceea ce a găsit la Controlul Mental l-a condus la planul unui proiect pilot care ar determina iniţial un program cu ajutorul firmei şi după obţinerea succesului ar deveni independent. A anunţat planul "înscriind peste noapte 50 de oameni", şi-a îndreptat atenţia spre reverendul Albert Gorayeb,

pastor al unei biserici din vecinătatea localităţii Patterson, care este unul dintre cei mai carismatici instructori ai Controlului Mental.
Planul a avut succes. Acum, după trei ani, în fabrica sunt mai mult de 300 de absolvenţi ai cursului - managerii de vârf, cercetători ştiinţifici, secretare, ingineri, asistenţi de laborator şi personalul administrativ. Pentru unii cursul a fost sponsorizat de firma, alţii l-au achitat individual.
"Eram curios să observ reacţia cercetătorilor fata de curs.
La început ei îşi băteau joc foarte tare, dar mai târziu au devenit cei mai entuziaşti dintre toţi", spune d-nul Higgins. Iată câteva comentarii ale absolvenţilor cursului de Control Mental de la firma Hoffmann Le Roche, care au apărut în publicaţia "Inside Roche" - publicaţia companiei.
De la un director comercial: "Sub influenta cursului, m-am raportat altfel fata de mine însumi şi fata de importanţa acţiunii şi muncii cu ceilalţi funcţionari. Folosesc cele învăţate pentru a-mi dezvolta capacitatea în dirijarea interesului şi randamentului meu, încât să risipesc cât mai puţin timp şi mişcare".
De la un biochimist asistent: "Toată atitudinea mea mentală s-a schimbat; ca un rezultat al acestui fapt, sunt convins că într-adevăr se întâmplă lucruri bune când privim viaţa într-un mod pozitiv. Este uluitor cât de multă căldura se degaja intre doi oameni dacă sunt amabili şi răbdători unul cu celălalt".
De la un administrator de personal: "Este unul din evenimentele cele mai minunate care m-au făcut fericit şi consider că este un privilegiu că am putut participa. Cursul, care a accentuat gândirea pozitivă, m-a ajutat să-mi construiesc o pace interioară şi încrederea în mine".
De la un revizor al serviciului fabricii: "Din punct de vedere mental mă simt mai bine - nu mai sunt atât de îngrijorat şi nu mai tratez fiecare problemă ca o criza şi am învăţat să mă relaxez şi să-mi controlez durerile de cap. Cheia succesului este credinţa".
De la un senior analist al sistemului de calcul: "Creşterea încrederii de sine şi realizarea unei stări generale bune, sunt rezultatul cursului, care ne învăţa cum să recunoaştem părţi ale naturii noastre pe care de cele mai multe ori nu le luăm în considerare. De exemplu programul ne măreşte sensibilitatea fata de alţi oameni şi ne marchează mai bine experienţele intuitive pe care mintea raţională înclină să le nege".
Banca de Idei din Chicago, o afacere născuta exclusiv cu tehnicile Controlului Mental - cooptează absolvenţii Controlului Mental pentru crearea de invenţii ce pot fi vândute. Aceasta a început când Richard Herro, care este coordonatorul activităţii Controlului Mental din zona Chicago, a supus analizei un complex de probleme de marketing şi anume dacă intuiţia crescută în nivelul Alfa şi Teta poate ajuta la rezolvarea problemelor practice. Domnul Herro, cu o experienţă de zece ani în marketing, a elaborat un răspuns perfect - dar ca rezultat al celor zece ani de activitate. Absolvenţii cursului de Control Mental au venit cu un răspuns de asemenea perfect - dar în zece minute.

"M-am aşteptat la aşa ceva, dar ceea ce m-a surprins a fost ca oameni care nu aveau cunoştinţe tehnice au rezolvat mult mai bine problemele tehnice decât experţii. Ei nu sunt legaţi de logică şi astfel pot explora mai multe posibilităţi".
"Am fost obligat să trag concluzia" - spune el - "ca inteligenţa combinată a 20 de oameni la nivelul lor, abordând imaginaţia lor creativă, este mai eficientă de aproximativ 1000 de ori faţă de 20 de oameni care încearcă să deducă soluţia pe cale raţională".
Utilizând tot aceste tehnici de rezolvare a problemelor, au inventat şi brevetat o nouă cale a fabricării betoanelor prefabricate. Apoi absolvenţii cursului de Control Mental au venit cu ideile lor proprii şi au cerut consultanta pentru marketing. "Astfel, s-a născut Banca de Idei", a explicat el.
Banca de Idei, acum se afla în al doilea an şi are 18 invenţii gata pentru piaţa şi aproximativ 20 în lucru. Una este "înghiţitorul de frunze" un accesoriu

pentru maşina de tuns iarbă care face un "covor" de frunze. Firma care plasează aceste produse prin intermediul televiziunii a cumpărat doua milioane şi cinci sute de mii de aceşti "înghiţitori". Un alt produs este petecul colorat pentru ţesăturile rupte. În loc să fie invizibil acesta atrage atenţia. "Gaza priza" e colorată şi are forma de gaza.
Grupul se aduna o data pe lună pentru rezolvarea problemelor prin meditaţie. Membrii sai sunt aceia care au idei cu un potenţial de profit. Plătesc o taxa iniţială şi o cotizaţie mica lunară şi profitul şi-l împart.
Un alt grup de afaceri format de absolvenţii cursului de Control Mental din zona Chicago, este sau era un club de investiţii. Un agent de bursa s-a gândit că şi-ar putea folosi noua sa capacitate de a merge în timp înainte sau înapoi pentru a-l avantaja în selectarea acţiunilor. Dacă în cursul meditaţiei sale vede ca, cursul acţiunii creşte în viitor, va cumpara acum şi le va vinde în viitor.
Domnului Herro i-a plăcut planul şi clubul s-a înfiinţat. Dl. Herro, agentul de bursa şi ceilalţi membri erau entuziasmaţi, dar nu chiar aşa de siguri.
Controlul Mental include un spectru larg de probleme, dar niciodată după cât ştiu nu a prevăzut în mod riguros problema creşterii sau scăderii preţurilor pe Wall Street.
Cu acest scepticism sănătos, membrii s-au adunat săptămânal timp de şase săptămâni, dar nu şi-au investit încă banii.
În fiecare săptămâna agentul a prezentat numele a zece acţiuni. Membrii aflaţi în Alfa, au vizualizat situaţia în viitoarele 30 de zile. Se vedeau în biroul agentului sau citind ziarul, informându-se de cursul acţiunilor. Când se reîntorceau în prezent în Beta, îşi comparau rezultatele. Când votul era 1 şi jumătate la 1 în favoarea unei acţiuni o cumpărau - pe hârtie.
De la bun început a apărut o problema. Membrii clubului au trebuit să înveţe că optimismul vioi - o caracteristică a absolvenţilor cursului de Control Mental, de cele mai multe ori este un ghid prost pentru piaţa acţiunilor. La început au văzut că valoarea fiecărei acţiuni creşte. Totuşi au învăţat repede acest lucru şi curând au început să "dea lovituri". Portofoliul grupului a început să fie mai bun ca media pieţei.
A apărut o altă problemă. Cu entuziasmul crescut, investitorii clarvăzători au început să se documenteze mai bine despre acţiunile alese, devenind mai bine informaţi. Cu aceasta informaţie obiectivă, au intrat în meditaţie lor şi profitul lor pe hârtie a scăzut.
Răspunsul la această problemă era să dea fiecărei acţiuni un număr de cod, în aşa fel ca nimeni să nu ştie care acţiune a studiat-o din punct de vedere clarvăzător. Rezultatele s-au îmbunătăţit din nou, depăşind media pieţei. Acum după şase luni de verificare a datelor, dovedind că, clarvăzătorul poate fi superior la bursa, a sosit timpul să pună în joc bani adevăraţi.
Trecerea de la experiment la investiţia reală s-a făcut lin.
Membrii clubului au luat profituri reale bune. Când piaţa scădea, atunci şi acţiunile lor scădeau, dar nu aşa de mult ca şi media pieţei. Când marcau creşterea, atunci acţiunile lor erau mai mari decât media pieţei. După aproximativ un an a apărut o piedică. Piaţa a coborât mai mult decât a urcat. Disponibilitatea grupului a coborât de asemenea, dar nu aşa de brusc. Totuşi era o scădere şi orgoliul grupului s-a resimţit în insuccesul pieţei, fiind temperat de pierderile lor.
Orice investitor rafinat va putea să spună că banii pot fi făcuţi şi atunci cand piaţa bursei coboară. Trebuie doar să vinzi. Vinde acţiunile acum chiar dacă nu le ai, apoi cumpără şi oferă mai târziu când preţul a coborât. Este perfect legal - dar aşa se obţine un profit din pierderile altora şi cu alte cuvinte vei fi interesat în veşti proaste, dar asta nu este pentru absolvenţii cursului de Control Mental. Clubul a fost suspendat. Acum, în timp ce cartea se scrie, piaţa este în creştere şi dl. Herro a înştiinţat pe membrii clubului că pot începe din nou.

Interesul lui în utilizarea Controlului Mental în afaceri se extinde şi la sport, care este chiar o afacere, ca şi vânzarea produselor noi şi investiţii în acţiuni spune el. Poate ai auzit că câţiva jucători de la "Chicago White Sox" au participat la cursul de Control Mental. Anunţul a fost făcut public în vara anului 1975 la CBS-TV la emisiunea ,60 de minute" şi la NBC-TV "Today". Aceasta s-a datorat mai mult activităţii d-lui Herro.
La sfârşitul sezonului de baseball, el a comparat performanţele individuale ale jucătorilor înainte (1974) şi după (1975) cursul de Control Mental. Şi toate erau mai bune, iar unele din ele chiar spectaculos.

Printre cei mai entuziaşti absolvenţi ai cursului sunt vânzătorii. Intru în nivel şi îmi imaginez un apel de succes. Rezultatele sunt remarcabile. În fiecare lună îmi spun: voi produce X dolari, apoi fixez o suma de bani şi mai mare şi realizez acest lucru". Astfel a vorbit un comerciant de la una din cele mai prestigioase firme de pe Wall Street. Un vicepreşedinte al unei mici companii de oţel spunea: ,, Îmi spun mie însumi: "Eu voi vinde acestui individ" şi se realizează." Acum eu recomand Controlul Mental vânzătorilor mei, partenerilor mei şi chiar copiilor mei. Eu cred că toţi pot beneficia prin Control Mental în munca lor precum şi în viaţa lor personală".

În numeroase povestiri ale absolvenţilor, cele mai impresionante rezultate se obţin când se caută noi locuri de muncă. Încrederea în sine, calmul, care se datorează Controlului Mental joaca probabil un rol important ca şi alţi factori: siguranţa de sine necesar pentru a găsi un loc de muncă mai bun ,uşurinţa arătată de absolvenţi în timpul interviului, - sunt destule pentru a produce o uriaşa schimbare în cariera omului.
Un fotograf care are o soţie şi doi copii a rămas fără serviciu şi a scris o scrisoare instructorului său:
"Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat acum cinci ani, aş fi intrat în prima cârciumă şi cu toate justificările din lume pentru o beţie cruntă ... aş fi plâns în berea somerului de lângă mine.
Acum, cu ajutorul Controlului Mental... care alungă norii pentru a putea face fotografii aeriene, fără ca pământul să fie umbrit, care vindeca imediat o duzina de tăieturi sau julituri şi care te ajuta să găseşti o duzina de obiecte pierdute, doar printr-o proiectare pe ecranul mental... n-am simţit nici cea mai mică îngrijorare şi nu m-am îndoit nici o clipă ca voi găsi un alt loc de muncă. Tot ce am făcut era să intru în nivelul meu Alfa şi m-am văzut mergând la un colegiu, dar credeam că era o nebunie căci absolvisem deja unul... Interesându-mă, am constatat însă că am posibilitatea să fac încă unul pe cheltuiala guvernului şi pentru acest efort să primesc 400 de dolari şi în plus 300 de dolari ajutor de şomaj în continuare, ceea ce însemna că aduc acasă 700 de dolari. Suma reprezintă cu 200 de dolari în plus faţă de câştigul meu anterior. Trebuie adăugat că acum pot lucra pentru AP, PI şi reviste".

Altă persoană care a fost dată afară de la locul de munca era un proaspăt absolvent din New York. A dat telefon supărat lui Jose şi i-a spus: "Acum povesteşte-mi despre Controlul Mental"! Jose l-a sfătuit pe un ton calm să lucreze mai departe cu ecranul său mental şi cu celelalte tehnici. După trei zile i-a dat din nou telefon lui Jose într-o cu totul altă stare de spirit. Chiar atunci a găsit de lucru, cu un salariu de 3 ori mai mare decât cel anterior.
Poate despre cea mai interesantă experienţă în legătură cu Controlul Mentală relatat-o un bărbat şi soţia sa care deschideau seifurile altor oameni. Ce fac ei de fapt: unul dintre ei , în laboratorul lui, evoca o imagine mentală vie a seifului şi pe proprietarul lui, după aceea da ceasul înapoi şi se uita când acesta deschide seiful. Celălalt acţionând ca un îndrumător îşi notează numerele cifrului care i-au fost spuse. Mai târziu în Beta, clarvăzătorul da un telefon

şi în Beta, deschide seiful spre uimirea şi mulţumirea proprietarului. Clarvăzătorul este un lăcătuş specialist din vestul S.U.A, este adesea chemat de cei care vor să-şi deschidă seiful, dar au uitat combinaţia numerelor cifrului.

CAPITOLUL XX
CARE SUNT PERSPECTIVELE DE VIITOR? MAI DEPARTE INCOTRO?

De la primul tău succes datorită Controlului Mental te-ai lansat pe drumul lung al descoperirii propriei persoane. Vei afla numai lucruri bune despre tine. La sfârşit, când vei efectua toate exerciţiile, după cum au fost descrise de Jose în carte, ţi se vor deschide câteva căi pentru viitoarea dezvoltare. Poţi să încerci şi alte tehnici urmând alte cursuri sau consultând cărţi sau prieteni; în acest fel uneltele mentale care stau la dispoziţia ta vor spori.
Pe de altă parte, poţi constata că şi miracolele repetate mereu devin obişnuite şi emoţia noilor descoperiri scade şi treptat vei aluneca acolo de unde ai pornit. Sau poate găseşti o tehnică de Control Mental care îţi dă rezultate mai bune decât altele şi te poţi specializa într-una singură care va deveni o parte integrantă a vieţii tale.
Nici una din aceste căi nu este cea mai bună pentru tine. Dacă începi să cauţi alte tehnici, vei găsi mai multe care se pot utiliza. Exista posibilitatea să găseşti o tehnica ce a fost deja studiată de Jose şi care a fost lăsată de-o parte în favoarea acelora care se predau la cursul lui. Cine devine colecţionar de tehnici nu va avea timp să dezvolte câteva tehnici utile la - nivel de maestru. Dar despre acest lucru vom vorbi mai târziu.
Dacă observi că interesul tău scade şi renunţi la practică Controlului Mental, să ştii că nu vei rămâne izolat. Mai mult, experienţa ta nu se va risipi în întregime. Jose a observat ca experienţa obţinută prin acest curs nu se pierde în totalitate niciodată şi în cazuri urgente exista posibilitatea de reactualizare şi de utilizare.
Mulţi dintre absolvenţii de Control Mental se stabilesc la tehnică care a dat rezultatele cele mai bune pentru ei. Cu cât se utilizează mai mult această tehnică, cu atât vei obţine rezultate mai bune. Totuşi exista şi o a patra cale, care este mult mai bună ca celelalte.
Controlul Mental este selecţia efectuată cu foarte mare grijă a tehnicilor şi exerciţiilor mentale practice, care se întăresc reciproc. Dacă ignori una din ele pentru că nu da rezultate la fel de bune ca altă tehnică, s-ar putea să pierzi posibilitatea unei dezvoltări complete. Controlul Viselor îţi întăreşte capacitatea de acţiune prin ecranul mental. Ecranul Mental face mai sigur şi mai viu Controlul Viselor. Cursul, precum şi capitolele lui Jose din această carte este o parte, iar întregul este mult mai mult decât părţile luate separat. Dacă ai exersat şi ai obţinut rezultate bune, în continuare poţi reflecta asupra etapelor care vor urma.
"Nu este suficient doar să foloseşti Controlul Mental şi să funcţioneze". În faţa ta stau permanent noi şi noi trepte ale controlului şi experienţei subtile. Odată un cursant l-a întrebat pe Jose: "Când poate o persoană să simtă ca a exploatat tot ceea ce este posibil în Controlul Mental?"
"Când poţi transforma toate problemele tale în proiecte şi apoi faci aceste proiecte să se realizeze aşa cum doreşti tu", a răspuns. Apoi, s-a oprit un moment şi a adăugat: "Nu ... este mai mult decât atât. Când vei realiza cu ce puteri enorme ne-am născut, când vei vedea pe baza propriei tale experienţe ca aceste puteri se pot utiliza numai în mod constructiv, vei realiza că existenţa noastră pe această planetă este demnă şi are un scop.
După opinia mea, scopul pe care trebuie să-l urmărim este evoluţia şi această evoluţie este acum responsabilitatea noastră proprie. Cred că cei mai mulţi

oameni simt acest lucru. Cu cât mai mult vei practica Controlul Mental, acest sentiment va deveni tot mai puternic, până când va deveni o certitudine bine întemeiata" .
Există o profunzime a experienţei care stă în faţa ta - "certitudinea bine întemeiata" că exista un scop banal în spatele fiecărui lucru. În Controlul Mental acest lucru nu apare ca un fulger mistic după ani de renunţări în viaţă şi meditaţie, ci mult mal repede, departe de afacerile zilnice ale vieţii trepidante - din detalii banale ale vieţii, precum şi din evenimentele schiţate de soartă.
Să analizăm un eveniment foarte mărunt pe care poate să-l remarce şi un începător şi vom vedea cum acesta va deveni o etapa către "certitudinea bine întemeiata". Primul lucru pe care l-a făcut un absolvent proaspăt al cursului, care s-a întors acasă din concediu, este de a scoate din aparatul de fotografiat filmul şi de a căuta în bagaje celălalt film care a fost expus anterior. Dar nu-l găsea. De fapt pierderea filmului, nu era o problema; dar era supărat pentru ca pe film erau imagini din prima săptămână din concediu.
A intrat în nivelul lui Alfa şi a retrăit clipa când a pus filmul în aparat ultima dată; dar pe ecranul mental el a văzut numai aparatul de fotografiat pe măsuţa de cafea, pe care a pus primul film, nu şi al doilea. A rămas în nivelul lui şi a mers în timp de la o imagine la alta, dar nu a văzut scena în care ar fi pus filmul în aparat. Obsedant, iar şi iar apărea măsuţa de cafea.
A avut convingerea că ecranul lui mental nu mai funcţionează şi a dat filmul la developat. După developare a constatat că toate fotografiile făcute în concediu sunt pe acest film. Niciodată nu a existat un al doilea film.
Acest incident atât de mic i-a dat mai multă încredere în mintea lui proprie; l-a dus pe absolvent în faţa primului scop concret pe care l-a întâlnit după curs. Un număr mai mare de incidente ca acesta, apoi altele mai mari, în care el se ajuta pe el însuşi dar şi pe alţii, vor schimba imaginea despre sine precum şi despre lumea înconjurătoare. Viaţa lui se va schimba pentru că se apropie tot mai mult de certitudinea bine întemeiată.
În acest drum vei întâlni evenimente asemănătoare cu cel ce urmează: Un absolvent al cursului de Control Mental care exersa de câteva luni, avea o fiica ce era alergică la cele două pisici ale familiei. Când se juca cu ele, respira din ce în ce mai greu şi întrerupea brusc joaca. Pe ecranul său mental tatăl a pus problema, a imaginat soluţia şi a meditat timp de o săptămână. Soluţia imaginata era ca fiica lui se juca cu pisicile lor respiră uşor fără întreruperi bruşte. Într-o zi a văzut în viaţa reală ceea ce şi-a imaginat.Fetiţa lui nu mai era alergică la pisici.
În ambele cazuri a fost nevoie doar de Ecranul Mental.
Amândouă au avut succes. Ai putea să-ţi pui întrebarea: de ce este nevoie să ne ocupăm şi de alte tehnici?
În primul caz, dacă absolventul n-ar fi învăţat decât aplicarea Ecranului Mental este posibil ca el să fi obţinut aceleaşi rezultate presupunând că şi-a reamintit un fapt uitat şi ca Inteligenta Superioară nu a intrat în joc, ceea ce nu este prea sigur.
Totuşi, cel de al doilea caz include o scala mai largă a antrenamentului de Control Mental - intrarea în nivel, exerciţiu de vizualizare, Proiecţie Senzoriala Eficientă pentru transmisia telepatică a vindecării, Controlul Viselor şi lucrul asupra cazului şi în acest fel el a putut să adauge o mai mare măsură de aşteptare dorinţei şi credinţei lui.
Printr-o practica consecventă, mintea ta va începe să folosească scurtături. Va deveni mai sensibilă la semnale mai slabe, legate de probleme importante şi va ajunge la tine fără să fie nevoie să le cauţi. Viaţa unei absolvente a cursului a fost salvată în acest fel. Ea a meditat într-o dimineaţă, chiar inainte de a merge la serviciu, utilizând Ecranul ei Mental pentru a corecta o mica problemă de serviciu, când un X mare, negru , a blocat scena pe care încerca să şi-o creeze. Apoi, acest X a blocat toate imaginile legate de biroul ei. 0 presimţire

prea puternică pentru a fi ignorată i-a spus să nu meargă în ziua aceea la serviciu şi din fericire a rămas acasă. Mai târziu a aflat că în aceeaşi zi la locul ei de muncă s-a desfăşurat un jaf armat în care mai multe persoane au fost grav rănite. Acest fel de informaţii de obicei se obţin prin Controlul Viselor, dar atunci ea a folosit Ecranul Mental, iar informaţia a primit-o prin intermediul acestuia.
Iată un alt caz unde mintea este antrenată astfel încât în situaţii de urgenţă un absolvent îşi controlează mintea fără a pierde timp pentru a intra în Alfa. Multe din întâmplările descrise în scrisoarea următoare au fost confirmate de noua martori.
Miercuri mă întorceam acasă de la cumpărături şi mâinile îmi erau ocupate cu pachete. Am deschis uşa exterioară care m-a izbit, înainte să pot deschide uşa interioară. Nerăbdător am împins tare usa. Spre spaima mea, usa m-a izbit pe neaşteptate şi clanţa ascuţită a intrat în braţul meu, sub cot. Am aruncat bagajele şi am scos încet clanţa din braţul meu. Prin mai multe straturi de ţesut se vedea o gaură adâncă.
Apoi a început să curgă sângele care a umplut rana şi s-a prelins în afară. N-am avut timp să leşin. M-am concentrat intens pentru a opri sângerarea. Am fost inundată de o bucurie imensă când am văzut că s-a oprit sângele - nu mi-a venit să cred ochilor.
Primele dureri au început să apară în timp ce am curăţat şi am spălat rana. M-am aşezat, am intrat în nivelul meu şi am încercat să iau o decizie: să renunţ la un drum la Boston ca să pot audia pe Major Thompson la o întâlnire de Control Mental sau să merg la doctor. Am simţit un îndemn puternic să merg la Boston şi am vrut să verific cele învăţate despre controlul durerii.

În drumul meu spre Boston am lucrat permanent asupra durerii mele. Dar în timpul prelegerii durerea a devenit atât de puternica degetele mele au amorţit încât chiar în nivelul meu cu greu am putut s-o suport. Am avut remuşcări că nu sunt în stare să fiu atentă la curs deşi a doua zi am putut să repet ceea ce s-a predat aproape cuvânt cu cuvânt.
În timpul acestor dureri mari am cerut ajutor clarvăzător o data şi încă o data. Probabil Marta a auzit "strigătul" meu din cauză că după prelegere când ceilalţi s-au dus la cafea ea a insistat să se uite la tăietura mea. Când am scos bandajul am văzut ca rana mea era încă deschisă. Când am scos clanţa din braţul meu, o bucata de carne s-a dislocat şi pielea din jur a devenit vineţie - neagră. Ea a vrut să mă ajute; a descoperit care era spitalul cel mai apropiat şi s-a întors cu Dennis Storin. Am spus că nu vreau să mă duc la spital. L-am rugat pe Dennis să lucreze pe rană şi ne-am retras într-un colţ liniştit unde Dennis a intrat în nivelul său.
Îndată ce a început să lucreze pe rana mea durerea a devenit atât de intensă încât a trebuit să intru în nivelul meu şi să lucrez asupra ei. În timp ce el a început să repună ţesutul lezat bucată cu bucată, degetele lui parcă ar fi creat unde uriaşe de durere. Rana era atât de sensibilă încât abia mă stăpâneam să nu urlu. Am încercat să mă concentrez să-mi treacă durerea şi să transmit ajutor lui Dennis şi mie însumi încă odată şi încă o data şi încă o dată din nou - învingând cu succes dorinţa mea conceputa fără îndoială în Beta, să-i spun să se oprească şi să mergem la serviciul de urgenţă.
Am dorit arzător ca operaţiunea să reuşească şi după câteva ore am simţit că se reduce durerea prima dată eu 10%, apoi cu 15%. Când Dennis m-a întrebat cum suport a trecut aproximativ un sfert din durere. Am continuat şi vindecarea ţesuturilor a început din profunzime. Apoi când stratul exterior începea să se vindece, durerea a devenit mai intensă. Cu toate că mă concentrăm asupra vindecării, eram perfect conştientă de oamenii care se mişcau în jurul meu - în special în spatele meu stăteau câţiva - care au luat o parte din durerea mea exact atunci când aveam mai mare nevoie. Am fost foarte recunoscătoare.

Apoi au început noi dureri şi a trebuit să mă concentrez foarte tare ca să le înving.
După aceea am lucrat la închiderea părţii profunde a rănii. Am simţit ca oamenii formează un cerc în jurul nostru pentru a ne da puteri. Am realizat cum trece energia prin mine - parcă mă ridica din scaun.
Dennis a simţit la fel şi cu ajutorul celorlalţi vindecarea a progresat mult mai mult. Unii din cei ce erau in cerc mi-au spus mai târziu că vedeau cum se închide rana si cum scade umflătura, cum se schimba culoarea pielii din vânat nesănătos în vânat roşu, roşu, roz şi în final cum cele două margini ale pielii se îmbinau ca bucăţile bine tăiate dintr-un puzzle.
Ne-am dus la maşina mea şi prietenii mei au dorit să mă conducă la Warwick, pentru că vroiau să mă ajute ca să nu mi se deschidă rană în timp ce schimbam viteza. Am refuzat. Ştiam că voi ajunge acasă în siguranţă. Şi asa s-a întâmplat: N-am simţit nici cea mai mică durere.
A doua zi m-am trezit mai bine dispusă. În braţ am simţit ca şi cum în ziua anterioară m-aş fi bătut - niciodată nu am fost bătută dar presupun că seamănă cu acest sentiment. Dar n-am simţit nici o durere şi braţul meu arată foarte bine. Stăteam în pat şi vedeam lumea noastră frumoasa scăldată într-o lumină strălucitoare. Am simţit ca am renăscut. După cum vezi dacă continui să explorezi potenţialele minţii tale, acest fapt se va revanşa într-un mod inestimabil. În acest context spune dr. Wilfrid Hahn, directorul de cercetare al Controlului Mental fiecare absolvent devine propriul său conducător al cercetării în Controlul Mental.
"În ce alt domeniu de cercetare nu sunt necesare laboratoare fără pretenţii şi fără echipamente sofisticate"? Întreabă el. "Cel mai sofisticat instrument de cercetare obţinut vreodată care este atât de remarcat că te uimeşte întotdeauna, este la dispoziţia ta şi a mea 24 de ore pe zi: mintea noastră. De aceea noi toţi suntem conducători ai cercetării".
Pentru prima dată în istoria ştiinţei moderne cercetarea psihică este recunoscută - ceea ce reprezintă un avantaj deosebit. Pericolul ca un cercetător serios să fie considerat un impostor ireprofilabil, cum i s-a întâmplat lui Jose la început, este acum mult diminuat.
Acest pericol a scăzut în mare măsură acum dar n-a dispărut complet. Exista medici care aplica Controlul Mental în munca lor, cercetători din industrie care utilizează Controlul Viselor pentru a crea noi produse, bărbaţi şi femei de toate vârstele - pe unii din ei i-am amintit fără a le spune numele - care spun: "Nu-mi spune numele! Prietenii mei vor crede că sunt nebun".
Acest lucru însă este din ce în ce mai rar. Multe sute de mii de absolvenţi ai cursului de Control Mental relatează cu mândrie despre rezultatele obţinute prin exersare. Jurnale medicale de prestigiu publică articole ştiinţifice şi clinice despre vindecări clarvăzătoare şi despre interacţiunile dintre minte şi corp. Bărbaţi şi femei persoane publice, jucători ai Chicago White Sox şi artişti celebri cum ar fi Carol Lawrence fili Marguerite Piazza (menţionate anterior), Larry Blyden, Celeste Holm, Loretta Swit, Alexis Smith fili Vicki Carr au relatat în public despre experienţele lor în Controlul Mental.
Care sunt perspectivele de viitor? 0 lunga cale pasionată a descoperirii de sine. Cu fiecare rezultat nou, te apropii de scopul final al proiectului pe care William Blake l-a conceput astfel:"

Să vezi o lume într-un fir de nisip
Şi paradisul într-o floare sălbatică,
Să ţii infinitul în palmă
Şi veşnicia într-o oră.

ANEXA I
CURSUL DE CONTROL MENTAL ŞI ORGANIZAŢIA CARE-L PATRONEAZĂ

Acum ştii ce este Controlul Mental şi ce realizează prin el sute de mii de bărbaţi şi femei. Din cauza mişcării ce se răspândeşte şi creşte rapid este evident că nu este posibil să vă pot spune totul despre ce a câştigat fiecare absolvent din acest antrenament.
Dacă cunoşti câţiva absolvenţi ai cursului de Control Mental, atunci probabil ai auzit o mulţime de relatări despre beneficiile pe care le-au avut. Unii îl folosesc pentru sănătate, unii să-i ajute pentru studiile lor, alţii în activitatea de afaceri şi în relaţiile lor familiale şi mulţi care vorbesc mai puţin despre el îl utilizează pentru ajutorarea altora.
Ascultând aceste relatări variate poţi să te întrebi dacă cursul diferă în funcţie de instructorul care-l conduce. Nu, cursul este acelaşi în întreaga lume. Oricât de diferiţi ar fi instructorii, de exemplu un preot şi un vechi agent de bursa care prezintă cursul foarte liber, în stilul lor personal, antrenamentul mental, exerciţiile şi rezultatele sunt aceleaşi.
Diferenţa este între nevoile personale ale celor care participa la curs. Oamenii au probleme şi nevoi diferite. Fiecare persoană după absolvire, tinde să se concentreze pe acele părţi ale antrenamentului care se confunda mai direct cu problemele lui cele mai importante, care trebuie rezolvate.
Mai târziu când apar noi probleme se pot relua parti neutilizate ale cursului. Tehnicile odată învăţate nu vor fi uitate niciodată şi la nevoie pot fi reamintite uşor. Vei descoperi această când vei reciti şi exersa exerciţiile descrise în capitolele de la III la XIV şi mai târziu le vei repeta. Cu toate acestea poţi să fi tentat să gândeşti astfel: "Ei bine, problema este aceasta şi aceasta, de aceea mă voi concentra numai la aceasta". Cursul şi părţile menţionate în capitolele amintite formează împreună o singură unitate completă, care a fost testată prin cercetări şi experienţe îndelungate. o parte care pare independentă, la prima vedere, întăreşte restul părţilor incluzând oricare parte care te interesează mai mult acum.
Am lăsat afară din capitolele mele câteva lucruri pe care le vei primi la cursul condus de un instructor specializat. De aici ţi-ai putea pune întrebarea dacă asta schimbă cursul? Există două aspecte care schimba cursul. În primul rând diferenţa esenţiala consta în viteza de învăţare - cu ajutorul cărţii învăţarea durează săptămâni de zile, într-o clasă de Control Mental aceasta durează 48 de ore. În al doilea rând între membrii grupului se realizează un transfer de energie care constituie .O parte deosebit de importantă a experienţei de vârf sau a "înălţării" despre care ai citit mai înainte. Totuşi când voi învăţa conştiincios toate exerciţiile prin care te-am condus, vei fi capabil să le execuţi la fel ca oricare absolvent al cursului de Control Mental.

Am omis câteva părţi din curs în mod deliberat, nu pentru a ascunde ceva, dar acele părţi necesita un instructor specializat. Mulţi absolvenţi au observat ca exerciţiile şi antrenamentul mental sunt întărite, dacă repeta cursul după o perioadă lungă de timp de la efectuarea lui. Ei sunt încurajaţi să facă aceasta (repetarea cursului este gratuită) şi ca un rezultat al acestui fapt 10-20% dintr-o clasă tipică de Control Mental este formată din cei care il repeta. Mulţi spun că experienţa este chiar mai intensă a doua oară. Dacă te-ai hotărât să participi la curs, vei avea impresii mai puternice decât dacă ai exersa tehnicile din această carte de unul singur.

În continuare voi descrie prin ce trec cursanţii Controlului Mental în clasele lor:
Prima zi, dimineaţa
9:00 Ziua începe cu o prelegere făcută cursanţilor privind informaţii generale asupra cursului
10:20 Pauza de cafea

10:40 Întrebări răspunsuri şi discuţii, pe urma trecerea în revistă în mod detaliat a primei meditaţii
11:30 Instructorul conduce cursanţii pentru prima dată la nivelul meditativ al minţii, sau nivelul Alfa. S-ar putea să se foiască sau să se scarpine, deşi la acest nivel corpul devine mai relaxat necesitând mai puţină atenţie mai ales când se exersează "locul ideal de relaxare".
12:00 Pauza de cafea
12:20 Instructorul conduce cursanţii din nou în meditaţie, la un nivel mai adânc deşi încă în zona Alfa.
12:50 Întrebări şi răspunsuri şi o discuţie generală a experienţei trăite de cursanţi
13:00 Pauza de masă.

Prima zi, după masa

14:00 Instructorul discuta organizarea elementară a materiei - la nivel atomic molecular şi celular - şi evoluţia creierului uman. Discuta în detaliu despre necesitatea "curăţirii mentale" (vezi cap. VIII)
15:20 Pauza de cafea
15:40 Este explicata detaliat a treia meditaţie ca şi o metodă rapidă de intrare în nivelul Alfa.
16:10 Cursanţii intra la un nivel mai adânc şi obţin o mai mare relaxare fizica
16:40 Pauza de cafea
17:00 Cea de a patra meditaţie întăreşte celelalte trei şi pregăteşte pentru următoarea, care va fi o meditaţie dinamica cu tehnicile pentru rezolvarea problemelor
17:30 Cursanţii (mulţi dintre ei acum sunt mult mai relaxaţi decât au fost vreodată), împărtăşesc din experienţa lor şi pun întrebări
18:00 Pauza de cina

Prima zi, seara

19:00 Sunt descrise cele trei tehnici pentru rezolvarea problemelor: cum să adormi fără somnifere, cum să ne trezim la o ora fixa fără ceas deşteptător şi cum să ne învingem somnolenta şi oboseala. Urmează apoi discuţii.
20:20Pauza de cafea
20:40 În timpul celei de a cincea meditaţii, instructorul ajuta cursanţii să înveţe aceste tehnici în timp ce sunt la nivelul lor Alfa şi Teta
21:10 Instructorul prezintă pe scurt programul celei de a două zile. Pe urma descrie tehnicile Controlului Mental pentru programarea viselor şi controlul durerii de cap de tip migrenă şi cele cauzate de tensiune. Urmează întrebări şi discuţii.
22:10 Pauza de cafea
22:30 Prima zi se termina cu cea de a şasea meditaţie în care cursanţii vor învăţa să mediteze la nivele mai adânci ale minţii şi să utilizeze aceste nivele pentru relaxare şi rezolvarea problemelor.

A doua zi dimineaţă

9:00 Instructorul prezintă pe scurt programul zilei şi explică cum se utilizează şi creează Ecranul Mental (cap. III). Apoi el demonstrează utilizarea cheilor de memorie (cap. V)
10:20 Pauza de cafea
10:40 Sunt explicate Exerciţiile de Memorie şi se prezintă detaliat meditaţia următoare
11:00 Meditaţia a şaptea în cursul căreia - prin Învăţare Rapida (cap. VI) - cursanţii încep să memoreze Cheile de Memorie să creeze Ecranul lor Mental.

11:40 Pauza de cafea
12:00 În timpul unei prezentări scurte cursanţii învaţă despre Tehnica Celor Trei Degete şi cum se utilizează ele pentru îmbunătăţirea memoriei (cap. V) şi pentru Învăţarea Rapida (cap: VI)
12:15 Meditaţia a opta ii obişnuieşte pe cursanţi cu Tehnica Celor Trei Degete şi îi învaţă să o utilizeze. A două dimineaţa se termina cu întrebări şi răspunsuri şi o discuţie generală despre ceea ce au dobândit până acum.
13:00 Pauza de masă

A doua zi, după masa

14:00 A doua după amiaza începe cu explicarea unei tehnici cheie pentru rezolvarea problemelor prin Meditaţia Dinamica, Oglinda Minţii - un rafinament al Ecranului Mental. În plus se vorbeşte despre un exerciţiu de cufundare - Levitaţia Mâinii şi despre o tehnică pentru controlul durerii - Anestezia Mănuşii. Pe urmă au loc întrebări.
15:20 Pauza de cafea
15:40 Din nou întrebări şi răspunsuri care sunt urmate de o nouă meditaţie în timpul căreia cursanţii învaţă Oglinda Minţii. Urmează discuţii.
16:40 Pauza de cafea
17:00 Meditaţia a zecea este cea mai adâncă dintre toate . La acest nivel adânc se întăresc Cheile de Memorie şi cursanţii exersează Levitaţia Mâinii şi Anestezia Mănuşii. Perioada de discuţii se axează pe diferite impresii ale experienţelor.
18:00 Pauza de cină.

A doua zi, seara

19:oo Prelegeri şi discuţii explorând diferite convingeri şi unele cercetări legate de reîncarnare. Este explicata tehnica Paharului cu Apa ca metoda de declanşare a visului care rezolva probleme".
20:20 Pauza de cafea
2o:4o După o perioada scurtă pentru întrebări cursanţii învaţă Tehnica Paharului cu Apa.
21:1o Instructorul explica cum este utilizat Controlul Mental pentru a scăpa de obiceiurile nedorite (cap. IX).
21:40 Pauza de cafea
22:00 Instructorul prefigurează evenimentele celei de a treia zile şi o scurta perioadă de întrebări şi răspunsuri după care începe cea de a unsprezecea meditaţie pentru Controlul Obişnuinţelor. În final, cu ajutorul unui absolvent, el poate demonstra cum yom lucra asupra cazurilor în a patra zi. Cursanţii pleacă relaxaţi şi simt că starea lor generală s-a îmbunătăţit.

A treia zi, dimineaţa

9:00 Această zi plină de evenimente începe cu o discuţie asupra diferenţelor intre Controlul Mental şi hipnoza, mai ales referindu-se la acele dimensiuni spirituale la care foarte curând cursanţii vor funcţiona. Întrebări şi răspunsuri.
10:20 Pauza de cafea
10:40 Instructorul le spune cursanţilor ca în curând vor funcţiona clarvăzător şi ca un prim pas se vor proiecta mental de la locul unde se afla în propria sufragerie şi pe urma în peretele de sud al acestei camere (cap. XII)
10:55 Într-o meditaţie deosebit de adâncă cursanţii vor observa că prin proiecţie senzoriala eficienta ajung în sufrageria lor şi în peretele de sud al acesteia.

11:40 Pauza de cafea, în cursul căreia cursanţii cu receptivitate mare se vor familiariza cu cilindrii de metal (cap. XII).
12:00 Instructorul explica că se vor proiecta mental în cilindri de metal pentru a stabili puncte de referinţă. În cea de a treisprezecea meditaţie ei descoperă culoarea metalului, temperatura, mirosul şi zgomotul lui când ciocănesc uşor. Aceasta este urmată de o împărtăşire revelatoare a experienţei trăite.
13:00 Pauza de prânz.

A treia zi, după masa

14:00 Instructorul vorbeşte despre două noi experienţe pentru cursanţi: proiecţia în plantele vii şi mişcarea deliberată a timpului înainte şi înapoi. Aceasta este urmată de explorări mai adânci în implicaţiile Controlului Mental.

15:20 Pauza de cafea.
15:40 Este explicata meditaţia a paisprezecea. În cursul acestei meditaţii cursanţii vizualizează un pom fructifer în diferite anotimpuri apoi se proiectează mental în frunze. Pe urmă îşi împărtăşesc impresiile trăite.
16:40 Pauza de cafea.
17:00 Instructorul pregăteşte următorul pas important: proiecţia într-un animal viu.
17:15 În cea de a cincisprezecea meditaţie cursanţii vizualizează un animal domestic preferat şi mental se proiectează în el. Senzaţiile lor când vor intra în organele animalului domestic preferat vor fi folositoare ca puncte de referinţă în cazul când se va lucra asupra oamenilor. Discuţia care urmează pare cea mai animată de până acum.
18:00 Pauza de cină.

A treia zi, seara

19:00 -0 prelegere pregăteşte cursanţii pentru funcţionarea clarviziunii verificabila obiectiv, pe care o vor efectua maine. Primul criteriu este un laborator bine echipat (cap. XII).

20:20 Pauza de cafea.
20:40 Cursanţii sunt îndemnaţi să exerseze şi în libertate şi imaginaţie , crearea laboratorului şi a instrumentelor .
În timpul celei de a şaisprezecea meditaţii se creează laboratorul. În cele mai multe cazuri acesta rămâne neschimbat ani de zile şi va deveni atât de familiar absolventului ca şi propria lui cameră. Urmează o discuţie animată a experienţelor şi laboratorului construit.
21:40 Pauza de cafea.
22:0 Înainte de ziua cea mai mare, cursanţii care curând vor deveni clarvăzători vor avea nevoie de sfătuitori pentru consultare în laborator. Instructorul explica cum să-i evoce sau să-i creeze, apoi răspunde la întrebările cursanţilor.
22:15 Meditaţia a şaptesprezecea este memorabila: doi sfătuitori apar în laborator unde ei vor fi la dispoziţia cursantului când va avea nevoie de ei.
22:45 Discuţia finală a zilei este gălăgioasa, cu exclamaţii la care cursanţii iau parte, împărtăşindu-şi impresiile lor colorate. Mulţi sunt surprinşi de cei care au devenit sfătuitorii lor; alţii vor avea experienţe clarvăzătoare originale.

A patra zi, dimineaţa

9:00 Ziua începe cu o prelegere despre vindecarea clarvăzătoare sau prin rugăciuni despre următoarele evenimente şi o discuţie generală.

10:20 Pauza de cafea
10:40 În meditaţie adâncă cursanţii cu ajutorul sfătuitorilor lor examinează porţiuni ale corpului unui prieten sau unei rude pentru stabilirea pentru prima dată a punctelor de referinţă în corpul uman.
11:40 Pauza de cafea
12:00 În cursul celei de a nouăsprezecea şi cea din urmă meditaţie în grup, cursanţii termina examinarea clarvăzătoare a prietenului sau a rudei.
13:00 Pauza de masă.

A patra zi, după masa şi seara

14:00 Instructorul da cursanţilor instrucţiuni detaliate cum să lucreze cu cazurile, pe urma în perechi încep să lucreze - la început sceptici pe urma tot mai siguri până la urma entuziasmaţi realizează că au fost instruiţi cu succes putând chema Inteligenta Superioară şi funcţiona clarvăzător oricând doresc.

Citind programul expus mai înainte, poţi să fii surprins de numărul mare de pauze de cafea. De fapt se bea foarte puţină cafea. Aceste pauze au mai multe funcţii în antrenament.
Prima este ca să permită cursanţilor să reflecteze asupra impresiilor lor. A doua - ca să aibă mai mult timp liber să facă cunoştinţă între ei. Aceasta este o parte a drumului în dezvoltarea puternică a spiritului de grup o energie clarvăzătoare colectivă care creşte odată ce cursul înaintează aducând tuturor încredere şi succes. De asemenea, îi lasă pe cursanti să se mişte şi să meargă la toaletă. În sfârşit de asemenea, un fapt important, îi lasă pe cursanţi să se întoarcă în nivelul Beta - ceea ce măreşte profunzimea următoarelor meditaţii. De aceea mulţi instructori numesc pauza de cafea "pauză Beta".
În mare măsură materialul cursurilor este prelucrat de instructori pe baza schemei primite de la Laredo. Ei iau în considerare cunoştinţele lor, educaţia şi experienţa. Totuşi toate exerciţiile şi instrucţiunile pe care le aud cursanţii în meditaţie se transmit cuvânt cu cuvânt aşa cum eu le-am pregătit.
După terminarea cursului se deschide posibilitatea de perfecţionare, timp de trei zile; cursul este predat de dr. Wilfrid Hahn (Director de cercetare), Harry McKnight (Director adjunct), James Needham (Directorul antrenamentului absolvenţilor) şi de mine. Acest curs se ocupa de fundamentarea intelectuală a antrenamentului Controlului Mental şi prezintă şi alte tehnici.
Multe centre de Control Mental oferă seminarii (ateliere) de concepţie proprie. Unele se concentrează pe lucrul asupra cazurilor, altele pe îmbunătăţirea memoriei, comunicarea subiectivă, vindecarea şi stimularea creativităţii. Unii absolvenţi formează organizaţii proprii - aşa numite grupuri de casă - şi se întâlnesc regulat acasă la unul din ei pentru explorări în tehnici meditative.
Organizaţia de Control Mental este destul de simplă. La baza organizaţiei este Institutul de Psiho-Orientologie (Institute of Psychorientology, Inc). Cursul este predat de Silva Mind Control Internaţional Inc., în 34 de tari. O divizie este Silva Sensor Systems, care face imprimări pe banda de casetofon, materiale didactice şi echipament de cercetare pentru cursanţi şi studenţi. De asemenea, administrează librăria pentru dezvoltarea Controlului Mental. Institutul de Psihoorientologie editează revista pentru absolvenţi, organizează întruniri cursuri de perfecţionare, seminarii, ateliere. Cercetarea de Control Mental este condusă de Psychorientology Studies International Inc., o organizaţie non-profit. SMCI Programs Inc., se ocupa de popularizarea seminariilor de relaxare; unele din ele utilizează efectul biofeedback în instruirea executivilor.

ANEXA II
METODA SILVA DE CONTROL MENTAL ŞI BOLNAVUL PSIHIATRIC

În noiembrie 1970 am urmat cursul de Control Mental Silva, în Philadelphia pentru că unele afirmaţii ne-au trezit curiozitatea. Printre cursanţi erau trei persoane care prezentau individual tulburări emoţionale si o a patra persoana a cărei stabilitate emoţională era pusă sub semnul întrebării. Care să fie motivul? Ar putea cumva acest curs să precipite problemele emoţionale? Erau ei cumva deja bolnavi când au venit? Sunt oare persoane cu tulburări atrase de curs?
Am discutat despre aceste probleme cu colegii noştri şi unii dintre ei au fost de părere că acest curs ar putea precipita instalarea unei psihoze acute la indivizi instabili. Părea a fi plauzibilă această opinie. Este, în general, acceptat ca orice factor care favorizează în general regresia psihică poate dezvolta o psihoza acută la cei care au o predispoziţie pentru aceasta. Deprivarea senzoriala şi drogurile halucinogene pot determina un comportament asemănător celui întâlnit în psihoze şi la fel, unele tehnici de biofeedback şi hipnoza pot modifica asemănător psihicul. Majoritatea psihanaliştilor nu recomandă psihanaliza formală pe canapea la bolnavii psihotici pentru ca aceasta produce o accentuare a regresiei. Rămâne încă nelămurit cât de mare este acest factor de risc, dar sunt afirmaţii ca toate aceste procedee se termina în psihoze.

În 1972 două mii de elevi de la un liceu din Philadelphia au urmat cursul Silva de Control Mental şi nu au prezentat nici o afecţiune psihică conform declaraţiilor unor oficiali ai şcolii. Unii susţin că, deoarece la vârsta adolescentei există o stare de instabilitate a eu-lui, aceasta ar putea periclita situaţia indivizilor instabili, dar aceasta supoziţie este contrazisă de observaţiile de mai sus. Dilema noastră s-a accentuat şi mai mult. Am întâlnit trei cazuri de tulburări individuale dintr-un grup de 30 şi nu ştiam dacă exerciţiile le-au ameliorat situaţia, sau din contră, le-au făcut rău. Unii membrii ai societăţii ştiinţifice afirma că un număr mare de pacienţi cu tulburări psihice devin psihotici. Datele de la liceu contrazic această observaţie şi de fapt pacienţii noştri luaţi individual au beneficiat de acest curs. 0 trecere în revistă a literaturii de specialitate releva mai multe opinii decat cercetările actuale.
Este evident ca singura cale prin care puteam proceda era să evaluăm şi să testăm indivizii înainte şi după tratament. Un număr de 189 de bolnavi psihiatrici au mers în mod voluntar la şedinţele Silva de Control Mental în timp ce erau sub tratament pentru afecţiunile lor. 0 atenţie deosebită a fost acordată unui grup de 75 de bolnavi care aveau diagnostice ca psihoză, psihoza de limita sau psihoză în remisie înaintea începerii cursului. Acesta a fost considerat ca fiind grupul cu tulburări severe. În acelaşi timp, în cursul vieţii lor 60 dintre ei au avut episoade psihotice sau au fost spitalizaţi. Dintre cei 75 de pacienţi, 66 s-au aflat în ultimii 4 ani sub controlul dr. McKenzie, iar 9 sub cel al dr. Wright. Au existat şapte pacienţi cu modificări severe care au refuzat să participe la acest curs, chiar şi când li s-a oferit intrarea liberă. Ei nu au avut tulburări mai marcante decât cei care au participat la cursuri. Între participanţi i-am indus şi pe cei cu tulburările cele mai pronunţate; care refuzau să fie şi mai rigizi şi mai inflexibili în gândirea lor. Probabil că ei nu reprezentau persoanele care erau puse în dificultate în timpul cursului deoarece nu puneau cursul pe primul plan. Iniţial, bolnavii cu tulburări severe erau trimişi la curs unul câte unul şi cu foarte multă precauţie. În prima etapă a studiului pacienţii au frecventat şedinţele în cursul remisiei bolii. Pe parcursul evoluţiei studiului am trimis pacienţii în perioade mai puţin stabile ale bolii lor. Spre sfârşitul studiului după cei aproape patru ani, 17 dintre ei au fost trimişi la curs în timp ce au prezentat deliruri patologice şi psihoze active şi uneori zece sau mai mulţi au urmat cursul împreună.

În afară de tratamentul şi evoluţia psihiatrică, 58 dintre cei 75 au fost testaţi prin chestionarul "Experimental World Inventory" (EWI), înainte şi după terminarea cursului. EWI este un chestionar format din 400 de întrebări care evaluează veridicitatea percepţiilor. Doctorii El-Meligi şi Osmond, autorii chestionarului, au încercat să transpună testul Roschach sub formă de întrebări şi răspunsuri şi au realizat un test sensibil pentru individualităţi marginale. Primul obiectiv al studiului a fost să găsim la care dintre bolnavi se va accentua simptomatologia după antrenament. Din acest punct de vedere rezultatele au fost surprinzătoare pentru că doar un pacient a fost mult mai tulburat psihic după curs. Avea 29 de ani şi prezenta o schizofrenie catatonică care a debutat la două săptămâni după începerea cursului dnd a încetat să-şi mai ia medicamentele şi pentru prima dată în viaţa lui ieşise cu o fata. A fost singurul bolnav al cărui punctaj s-a înrăutăţit considerabil la testul EWI după curs, dar nu a fost nevoie să fie internat în spital.
Alţi doi bolnavi, unul cu o depresie psihotică şi altul cu o depresie de involuţie au prezentat o exacerbare a depresiei după curs, în contrast cu starea lor din timpul antrenamentelor. Simţămintele lor din timpul cursului au fost deosebite fata de starea depresivă, iar experienţa lor se poate asemăna cu dispariţia migrenei pe care o persoana a avut-o în tot cursul vieţii. Aceşti bolnavi au avut un punctaj EWI mai bun după curs şi au fost capabili să-şi folosească antrenamentul.
Pacientul cu depresie de involuţie a putut utiliza programarea Controlului Mental după câteva săptămâni din momentul în care a diminuat anxietatea la lucru; iar persoana cu diagnosticul de psihoză depresivă a fost capabilă să facă anumite lucruri pe care nu le putea face înainte.
Alţi 26 de pacienţi depresivi, incluzându-i şi pe cei cu depresie de involuţie, psihotică, schizo-afectivi, de tip maniaco-depresiv, au fost mai puţin deprimaţi după terminarea cursului, neprezentând efecte nocive.
O femeie a relatat apariţia bruscă a unei senzaţii de tristeţe pe parcursul unei şedinţe de relaxare. Un bărbat care nu făcea parte din grupul celor 75, a renunţat după a doua şedinţa deoarece i-au apărut amintiri neplăcute legate de experienţa lui de viaţă din Vietnam. Cu toate acestea, starea lui nu s-a înrăutăţit fata de momentul dinaintea începerii cursului, dar el nu s-a mai reîntors pentru alte evaluări. (Relaxarea îi face pe oameni să-şi conştientizeze sentimentele. De regulă pentru ca dispoziţia grupului este bună şi focalizată pozitiv, senzaţiile erau fixate pe căldura şi dragoste, dar în rare ocazii unele persoane evocau amintiri triste şi neplăcute). A mai fost un pacient (neinclus în grupul celor cu tulburari), căruia i-a fost frică de ceea ce urma să se facă în ultima zi a cursului şi după un coşmar în vis nu a mai urmat ultima zi de curs.
Un bărbat cu schizofrenie paranoidă în vârstă de 30 de ani a arătat o mare exuberanţă care s-a apropiat de caracterul unei ciclotimii după curs. El a încercat diferite tehnici de Control Mental pentru a stabili ce are de făcut în restul vieţii sale şi-şi petrecea multe ore analizându-şi posibilităţile date de visele programate. S-a putut remarca o creştere a apărării compulsive. Cu toate acestea, datorită activismului sau ridicat, a fost capabil să se întoarcă la şcoală să-şi termine teza de doctorat. El a fost de asemenea capabil să-şi pună în discuţie sistemul său delirant pe care l-a experimentat cu câţiva ani înainte când credea că este dirijat prin telepatie să ucidă pe cineva. Dacă n-ar fi frecventat, cursul acest lucru nu s-ar fi - evidenţiat şi nu s-ar fi rezolvat.
In comparaţie cu relativ rarele si minorele efecte negative ale cursului, efectele pozitive şi rezultatele favorabile ar necesita scrierea unei întregi cărţi. Cele mai mari realizări au cele la care nu ne-am aşteptat şi nu ne-am gândit. În general a apărut o creştere a capacităţii de percepţie a realului.
Din 58 de subiecţi care au fost testaţi cu EWI, doar unul dintre ei a evoluat mai rău, 21 au rămas la fel, iar 36 au relevat o impresionantă creştere a

percepţiei realului. Dintre cei 21 care au rămas 15 au avut punctaje care au evoluat în direcţia sănătoasă.
Scorurile medii ale primelor 20 de femei care au urmat cursurile au fost trimise la dr. El-Meligi - coautor al EWI. El a remarcat modificările spectaculoase care au avut loc după aplicarea metodei Silva de Control Mental şi a comparat punctajele EWI înainte şi după curs cu ceea ce se întâmpla cu o persoană în timpul şi după o experienţă negativa cu LSD (vezi graficul A şi B). La fiecare din cele 11 categorii au apărut ameliorări constante. Punctajele individuale au fost mai impresionante (graficul E, F şi G). Punctajele compuse ale 50% dintre bărbaţii şi femeile care au prezentat ameliorări semnificative sunt redate în graficul C şi D. S-a considerat că nici o psihoterapie convenţionala nu poate să producă aşa modificări într-o săptămână; într-adevăr ar fi necesar luni sau ani de terapie.
La o femeie cu paranoia de involuţie punctajul s-a modifica comparabil după o săptămână de curs cu ceea ce s-a realiza după 11 electroşocuri şi 12 săptămâni de spitalizare care s-au aplicat într-o situaţie anterioară. După o săptămână de curs ea a fost capabilă să ia singura autobuzul pentru prima dată după patru ani.
O altă femeie cu schizofrenie paranoidă şi cu delir acut a prezentat în continuare aceste crize şi după curs, dar a fost capabilă să atingă "nivelul de Control Mental" şi să le controleze prin idei raţionale.
O altă femeie cu o reacţie schizofrenică acuta nediferenţiata era prea tulburată pentru a fi capabilă de a-şi completa testul EWI. Avea de ales între: tratamentul cu electroşocuri sau Controlul Mental. La sfârşitul cursului a apărut totuşi o ameliorare clinică şi nu numai că a fost capabilă să completeze testul EWI, dar a obţinut şi un rezultat bun.
O femeie ipohondra cu un istoric de 20 de operaţii, era pe cale să mai efectueze încă una. Când specialistul internist i-a examinat inima şi rinichii ea a utilizat tehnica Controlului Mental pentru programarea unui vis prin care şi-a diagnosticat o obstrucţie intestinala la nivelul joncţiunii ileocecale. Ea a descoperit prin acelaşi vis că ea a produs obstrucţia şi de asemenea şi cum şi când s-a produs. Controlul Mental i-a permis relevarea într-o clipă a diagnosticului obstrucţiei care apoi a fost confirmat şi la spitalul de chirurgie. Localizarea exactă a obstrucţiei a fost confirmată prin documentaţiile provenite de la o intervenţie precedenta.
O altă femeie, în vârstă de 21 de ani avea mari tulburări cu tendinţe puternice de sinucidere şi era într-o fază de debut a unei psihoze acute. Ea ne-a asigurat ca nimeni şi nimic nu o mai poate ajuta şi că probabil va ajunge să se sinucidă într-o zi. Am trimis-o la cursurile de Control Mental fiind foarte atent supravegheată. Spre surprinderea noastră, a devenit extrem de calmă, raţională şi mult mai puţin pesimistă. Spitalizarea sau unele doze mari de medicamente nu ar fi calmat-o în aşa măsură. Ea a repetat cursul doua săptămâni mai târziu şi s-a calmat şi mai mult. Ea s-a schimbat incredibil de mult în bine.
Un alt bolnav care prezenta deliruri individuale, convins că îi poate micşora pe oameni, a urmat cursul în timpul spitalizării, revenind la spital în fiecare zi. El a continuat să creadă că îi poate micşora pe oameni, dar s-a calmat mult, afectivitatea s-a ameliorat semnificativ, o parte din sistemul său iluzional a slăbit în intensitate şi nu a mai petrecut aşa de mult timp cu obsesiile zilnice asupra unor simple parabole. El a urmat cursul în timpul celei de a şasea săptămâni de spitalizare, iar ameliorarea a fost foarte semnificativă în comparaţie cu cele cinci săptămâni anterioare (graficul E).
O femeie cu paranoia de involuţie şi-a revenit complet la felul ei de a fi după curs.
Mulţi alţii şi-au înţeles mai bine boala ca rezultat al diferitelor faze ale cursului.
Din punct de vedere clinic, grupul celor cu tulburări severe a demonstrat o schimbare impresionantă. Numai unul a prezentat o tulburare şi mai puternică.

Ceilalţi au beneficiat mai mult sau mai puţin după antrenament. Ei au remarcat o creştere a energiei emoţionale după curs şi o ameliorare a afectivităţii. Unele persoane cu afect aplatizat au manifestat entuziasm pentru prima dată. Ei au devenit mult mai optimişti cu privire la viitorul lor şi au avut o mai bună înţelegere a procesului psihotic. Chiar şi cei la care au persistat iluziile la "nivelul de Control Mental" au reuşit să şi le clarifice şi să le înţeleagă. Apare o mare relaxare şi o scădere marcată a anxietăţii.
Pacienţii au învăţat să se bizuie pe propriile lor resurse să-şi rezolve singuri problemele şi să devină capabili să aibă încredere în sine.
Unii dintre pacienţi psihotici şi-au dat seama că boala lor le îmbunătăţeşte abilitatea lor de a funcţiona într-o stare schimbată de conştienta, ceea ce a introdus un sens pentru viaţa lor şi boala lor prelungită. Pacienţi nevrotici (114 dintre ei) nu au prezentat clinic efecte negative. Şase dintre ei au fost testaţi cu EWI. Punctajele lor s-au îmbunătăţit, dar nu atât de mult ca şi la bolnavii cu mari tulburări psihice deoarece punctajul lor iniţial a fost foarte aproape de scala sănătăţii.
În mod invariabil pacienţii nevrotici au marcat o ameliorare după antrenamentul Silva de Control Mental.
Cei care au continuat exersarea şi după terminarea cursului au fost capabili să aplice tehnicile în timpul unor crize personale; când aveau probleme de stres maxim sau atunci când aveau de luat decizii importante. Pentru toţi se pare că a fost o experienţa bună, o adevărata revelaţie ca ei pot să-şi utilizeze mintea într-o nouă modalitate. Entuziasmul grupului a crescut spre sfârşitul cursului când majoritatea persoanelor au experimentat o creştere marcanta a nivelului emoţiilor pozitive.
În general atât grupul de neurotici cât şi cel de psihotici au înregistrat o ameliorare după curs, demonstrat atât clinic cât şi psihologic. Numai unul din 189 de bolnavi s-a simţit mult mai rău decât înainte.

II

Datele oricărei cercetări trebuie evaluate în lumina tuturor condiţiilor prezentate testelor şi criteriilor utilizate în timpul studiului. Am încercat să punctăm toţi factorii care pot influenţa rezultatele.
Din punct de vedere al cercetării am încercat să aflăm care sunt efectele antrenamentelor Silva de Control Mental asupra indivizilor cu tulburări mentale. Ca medici am dorit ca toţi pacienţii noştri să evolueze bine. Este indubitabil ca orice referire la rezultate ne sensibilizează. Credem că optimismul nostru l-am transmis şi lor - el face parte integrantă din eforturile noastre terapeutice zilnice.
Iniţial am aşteptat ca o parte din bolnavii psihotici să se stabilizeze înainte de a-i trimite la curs, dar unii bolnavi au urmat antrenamentul chiar şi în fazele acute ale psihozei.
Testul EWI s-a dovedit a fi un indicator sensibil a percepţiei realităţii şi am găsit ca punctajul lui concordă cu starea clinică. Dr. El-Meligi ne-a confirmat că observaţiile noastre clinice sunt concordante cu schimbările reflectate de scala EWI. Singurul bolnav care s-a decompensat si mai mult după curs, a prezentat de asemenea si o scădere apreciabilă a punctajului. Cei care au înregistrat o creştere apreciabilă a punctajului EWI, au reprezentat şi o remarcabila ameliorare clinică.
Autorii testului EWI considera ca acest test este reproductibil şi se poate aplica ori de câte ori este necesar. Noi nu am cercetat dacă orice schimbare este condiţionată de factorul repetabilităţii. Am încercat să-i testăm cu o săptămâna înainte şi una după antrenament dar nu a fost întotdeauna posibil. În plus, recent, în şapte cazuri testul a fost aplicat de două ori în săptămâna dinainte şi după o săptămâna de la terminarea cursului. Proporţia răspunsurilor greşite la cele trei teste a fost de 100: 92: 65. De aici rezulta diferenţa

dintre primele două teste care erau comparate cu modificările produse după antrenamentul Silva de Control Mental.
Contrabalansarea oricărui factor care se repeta rezulta din faptul că la multe răspunsuri ne-am aşteptat după, dar nu necesar înaintea antrenamentului ar fi adus puncte negative. De exemplu două dintre întrebări "Poţi citi gândurile altei persoane"? Şi "Ai avut recent o experienţa religioasă"? Un răspuns afirmativ la aceste întrebări aduce un punct negativ. Cursul învaţă persoanele să funcţioneze din punct de vedere psihic şi mulţi ajung să fie convinşi de ESP şi pentru unii experienţa se aseamănă mult cu una religioasă. Deci, ne-am putut aştepta la rezultate proaste după curs în locul celor bune.
Concluzionând siguranţa testului EWI, un factor de repetabilitate este nesemnificativ şi era contrabalansat de alţi factori care a determinat o înrăutăţire a punctajului. Testul este considerat a fi sensibil şi de încredere şi rezultatele corespund cu evoluţia clinică, precum şi cu starea subiectiva a bolnavilor.
Din punct de vedere al examinării, ne-am propus ca oricare perturbaţie apărută în perioada de trei săptămâni după curs să fie considerată o cauzalitate indiferent dacă au fost sau nu alţi factori care au contribuit la îmbolnăvire. În următoarele trei săptămâni ne-am putut aştepta ca unul sau mai mulţi din grupul celor 75 de bolnavi foarte tulburaţi, să prezinte o tulburare. Acest lucru se poate produce chiar dacă sunt în tratament şi nu sunt expuşi la experienţa regresivă. Faptul că toţi bolnavii erau în tratament în cursul acestui studiu şi între timp au primit îndrumări şi încurajări, probabil a prevenit îmbolnăvirea lor în această perioadă. Dar noi considerăm ca aceasta terapie de sprijin nu a putut prin ea însăşi să aducă schimbările atât de pozitive care s-au produs.

III

Conform experienţei noastre reiese că o psihoza acuta are o origine timpurie, cu o relaţie patologică mama - copil în primii doi ani de viată, adesea reintarita de o trauma ulterioară. Aceasta predispoziţie necesita un factor precipitant din viata actuală a persoanei care cauzează regresul sau şi retrăirea simţămintelor şi realităţii din trecutul îndepărtat. De obicei factorul precipitant este un refuz sever sau despărţirea de o persoană importantă. Cauza este însă în trecut. Factorul precipitant este contemporan. În afară de aceasta poate fi vorba şi de un mecanism favorizant, cum ar fi drogurile halucinogene, legătura cu familia din care provine şi alte procese care favorizează regresia. Astfel facem distincţie între (1) sursă, origine sau predispoziţie, (2) factor precipitant şi (3) mecanisme favorizante. Psihoza poate fi asemănata cu mai multe procese naturale care au o origine, un mecanism declanşator şi mecanisme favorizante. Toţi psihoticii care au urmat cursul au început boala ca un rezultat al unui refuz a unei separări a unei pierderi ameninţătoare (reală sau imaginară), a unei atenţii scăzute, etc., care au declanşat frica inconştientă de abandon. Dintre multe sute de pacienţi observaţi în ultimii zece ani, autorii n-au putut să-şi amintească de nici unul care nu a trăit câteva nivele relative de pierdere sau separare, chiar dacă bolnavii nu sunt implicaţi în mod evident. Bolnavul catatonic de 29 de ani a cărui stare s-a înrăutăţit în cursul studiului, a avut un conflict cu mama lui care a crezut că mama lui s-ar fi opus ca el să meargă la o întâlnire cu o fata. Acest incident a servit ca factor precipitant declanşator a regresiei până la vârsta de un an, când el a asociat dezacordul cu ameninţarea de abandon şi moarte.
Dacă cursul Silva de Control Mental ar produce psihoza la un individ, el ar avea rolul unui mecanism favorizant care ar trebui să fie combinat cu o cauza precipitanta la o persoana predispusă la îmbolnăvire. Noi nu ne amintim de nici un bolnav la care procesul psihotic era produs printr-un singur mecanism

favorizant. Deşi nu ne îndoim că aceasta ar fi posibil, el trebuie, să fie relativ rar.

IV
Ce este Controlul Mental Silva?

Controlul Mental Silva este un curs de 40 de ore, având 30 de ore de prelegeri şi zece ore de exerciţii mentale. Exerciţiile mentale învaţă persoanele nu numai cum să-şi relaxeze mintea şi corpul, ceea ce poate obţine şi prin altă abordare, cum ar fi biofeedback-ul sau Meditaţia Transcedentală, dar le depăşeşte făcând un pas înainte. Aici individul învaţă cum să folosească mintea când se afla la acest nivel de relaxare.
Întregul curs consta din tehnici pentru utilizarea minţii în direcţie benefică. Pe baza propriilor observaţii şi a experienţelor trăite, un număr mare de oameni nu aveau nici o îndoială că într-o stare de veghe relaxată, aplicând tehnici specifice, mintea umană poseda capacităţi deosebite. Aceasta este asemănător cu starea descrisă de Sigmund Freud în articolul său despre atenţie; la acea stare la care se ducea Brahms când îşi crea compoziţiile sale sau la acea stare descrisă de Thomas Edison când îi veneau ideile.
Cursul învaţă o metoda rapidă şi uşoară pentru a intra oricând la acest nivel al relaxării. Practica antrenamentului vizualizării imaginaţiei şi gândirii la acest nivel al conştientei se face până când cursanţii învaţă să funcţioneze acolo mental. Ei captează un cerc mai larg al activităţii creierului pentru a-l utiliza conştient. Au o creştere a ariei conştientei. În loc să viseze cu ochii deschişi când sunt relaxaţi, pot să utilizeze efectiv mintea la acest nivel. În loc să visezi pur şi simplu, poţi folosi starea de vis pentru rezolvarea problemelor şi să ajungi la răspunsuri la care mintea nu este capabilă în alte condiţii.
Când persoanele învaţă să funcţioneze mental la nivelele cele mai adânci ale relaxării minţii şi corpului, creativitatea se intensifică. Memoria se îmbunătăţeşte şi persoanele sunt mai capabile să rezolve problemele. De la starea modificată în care se află ei, sunt capabili să-şi dirijeze mintea către ceea ce doresc şi astfel controlul fiecărei obişnuite cum ar fi fumatul se realizează mai uşor.
Exersarea continua la nivelul relaxării are un efect asupra procesului de gândire în viaţa de toate zilele - adică persoanele au acces la nivelul lor oricând doresc, ca şi muzicianul care sesizează o nota falsa chiar dacă nu se concentrează asupra muzicii.
Mintea are capacităţi mari, dar la nivelul său normal de funcţionare este în mod constant bombardată de numeroşi stimuli simultan: gânduri, dorinţe, necesităţi, zgomote, lumini, presiuni, conflicte, stresuri de tot felul; astfel ea nu este liberă să-şi concentreze mai mult de 1o% din atenţia ei asupra unui lucru dintr-o dată. La nivelul relaxat acest lucru este posibil. Dar în mod obişnuit persoanele sunt la acest nivel numai în cursul somnului şi ei nu au exersat să utilizeze acest
nivel. În cele mai multe cazuri, nici nu ştiu că acest nivel exista şi că-l pot utiliza.
Când o persoana remarca rezultatele obţinute la acest nivel al conştientei, atunci nu va lua nici o decizie importantă sau că nu va mai încerca să-şi rezolve problemele fără a le utiliza.
Rolul cel mai important al cursului este că învaţă o persoană să utilizeze acest nivel al minţii. Pe lângă faptul că persoanele învaţă cum să gândească în această stare relaxată, cursul învaţă tehnicile speciale de control a obiceiurilor, de rezolvare a problemelor, de atingere a scopului, memorizării, de îmbunătăţire a sănătăţii, de control a durerii, de control a somnului şi a viselor, etc.

Controlul Mental nu este hipnoza; este mai apropiat de autohipnoză. Persoanele învăţa să-şi realizeze o concentrare completă a atenţiei minţii, care este relaxată pentru că nu mai este bombardată de multitudinea de stimuli externi. Cu aceasta atenţie completă, ei sunt mai capabili să-şi dirijeze direct mintea către scopul dorit.
O mare parte a cursului consta în învăţarea de fraze benefice, prin repetarea la acest nivel relaxat al minţii şi al corpului. Acestea sunt considerate a avea un efect puternic. Gândirea pozitivă este utilă întotdeauna, dar gândirea pozitivă într-o stare relaxată este incomensurabil mai mare.
Ultima parte a cursului se ocupa cu parapsihologia; aproape toate persoanele relatează că au experienţe ESP în timpul cursului. Aceasta este un lucru aşa de comun, încât Controlul Mental garantează restituirea integrală a taxei dacă nu trăieşte clarviziune în ultima zi.

V
De ce ajută Controlul Mental bolnavii psihici?

La începutul studiilor noastre am renunţat la speculaţia prin care Controlul Mental ar putea dăuna bolnavilor psihici şi ne-am îndreptat atenţia de ce îi ajută.
Nu cunoaştem toate răspunsurile, dar credem că suntem într-o poziţie mai bună dacă reflectăm asupra lor, decât cei care nu au examinat temeinic bolnavii înainte şi după antrenament.
Mobilizarea energiei poate fi un factor important. Freud spunea în "Analizele încheiate şi neterminate" ca eficienţa unei terapii în viitor poate depinde în primul rând de mobilizarea energiei. Persoanele sunt mult mai energizate spre sfârşitul cursului.
Atitudinea pozitivă şi optimismul generat în timpul cursului trebuie să aibă un efect benefic asupra bolnavilor. Probabil repetarea pentru sine a frazelor benefice la un nivel relaxat realizează o programare eficientă a minţii, ceea ce este mai mult decât o simpla gândire pozitivă.
Relaxarea diminuează anxietatea şi astfel reduce simptomatologia. 0 persoana nu poate fi într-o stare relaxată a minţii şi corpului şi în acelaşi timp să fie deosebit de anxioasa sau conflictuala. Funcţionarea la acest nivel este acelaşi lucru cu producerea unor efecte asemănătoare cu relaxarea în timpul zilei observat în Meditaţia Transcedentală.
Dispoziţia grupului de Control Mental este excelentă şi persoanele la nivelul relaxat trăiesc un sentiment mai puternic de căldura şi iubire. Probabil energia de iubire joacă un rol important. Persoanele iubitoare sunt în general netulburate de gândurile care altfel le-ar deranja.
Pentru ca la nivelul relaxat persoanele nu au aşa multe conflicte, nu este nevoie de protecţia de distanţare emotivă. În acest fel dispoziţia se îmbunătăţeşte. Sunt în legătură directă cu simţămintele lor şi cu realitatea. Ei au captat o arie largă a activităţii creierului pentru examinarea realităţii. Percepţia este îmbunătăţita la nivelul relaxat al minţii şi corpului şi gândirea clară şi judecarea sunt amplificate.
Tehnicile speciale îi ajută pe bolnavi să rezolve unele probleme şi ei sunt capabili să-şi programeze relaxarea şi bună dispoziţie pentru toată ziua. Capacitatea de a realiza o încredere mai mare în resursele interne le da o încredere mai mare. Medicii terapeuţi acorda atenţie răspunsurilor celor bolnavi în stare schimbată şi astfel se măreşte încrederea de sine a pacienţilor.
S-a evidenţiat şi un efect de grup. Sentimentele bune, emoţionale ale grupului, sunt contagioase şi se transfera la cei mai bolnavi.
Partea de parapsihologie a cursului a ajutat câţiva bolnavi într-un mod neaşteptat. Mulţi care erau împinşi către marginea percepţiei exterioare a minţii relatează experienţe paranormale frecvente care psihoterapic nu s-au putut explica. Acestea au găsit sens doar în partea parapsihologică a cursului.

Un scop propus al psihoterapiei adânci este conştientizarea inconştientului. Extinderea graniţe lor conştientului şi explorarea aspectelor parapsihologice ale minţii servesc acestui scop propus. Bolnavii au fost uşuraţi spectaculos când au descoperit că aceste aspecte ale proceselor lor mentale sunt normale şi le-au găsit reale şi acceptabile. .
Din cauză că boala emoţionala i-a ajutat să simtă fenomenele paranormale, aceasta a adus un înţeles suplimentar bolii lor cronice şi sensului vieţii lor. Terapeutul a învăţat să aplice tehnici de Control Mental în scop psihoterapeutic ajutându-i pe bolnavi pe viitor.

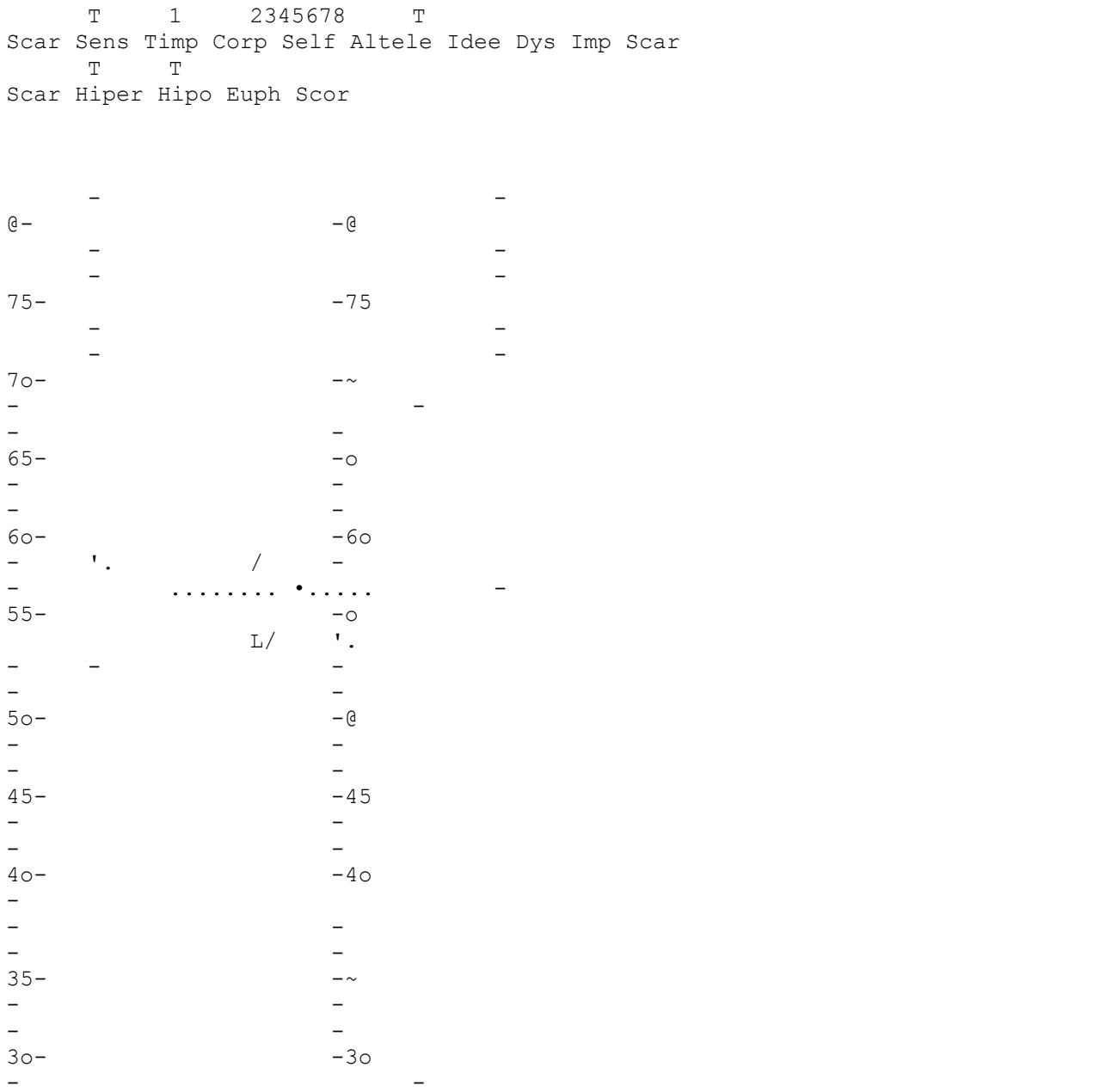
VI
Rezumat şi concluzii:

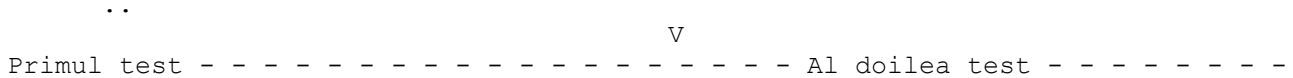
S-au trimis la cursul de Control Mental 75 extrem de bolnavi cu diferite tulburări psihice, pentru a determina dacă survin complicaţii. Numai un singur bolnav a prezentat tulburări mai mari. Fenomenul cel mai consecvent care a apărut era creşterea spectaculoasă a percepţiei realităţii, care a fost determinată atât clinic, cât şi prin teste obiective psihologice.
Este important de menţionat ca toţi bolnavii cu tulburări proveniţi de la un specialist psihiatru erau rugaţi să participe la curs, ceea ce a însemnat că aceştia reprezentau un eşantion complet a unei populaţii psihiatrice. Nu a fost uitat cineva, deci rezultatele nu se referă numai la grupul de indivizi selecţionaţi.
Controlul Mental Silva nu este o psihoterapie. Se poate aplica ca un instrument psihoterapic mai ales atunci când terapeutul cunoaşte cursul şi nu are aversiune faţă de concepţiile sale. Ajuta bolnavul să-şi poată folosi mai bine mintea şi să şi-o utilizeze la oricare terapie. Bolnavii psihotici au fost ajutaţi în aşa mare măsură (cel puţin când bolnavii sunt sub tratament şi psihiatrul înţelege cursul), încât dr. McKenzie în prezent propune tuturor bolnavilor săi să frecventeze cursul în timp ce sunt sub controlul şi supravegherea sa.
Din cauza ameliorarilor spectaculoase la cei mai mulţi indivizi cu tulburări şi pentru că antrenamentul poate fi aplicat deodată unor grupe mari, autorii întrevăd o aplicare ca o forma auxiliară a tratamentului spitalicesc.
Cursul s-a găsit a fi în afară de orice primejdie şi potenţial benefic pentru nevrotici. Era relativ în afara oricărui pericol şi în mod precis benefic indivizilor cu mari tulburări când erau supravegheaţi de un psihiatru familiarizat cu programul. Atât obiectivele clinice cât şi cele psihologice arata că beneficiile depăşesc cu mult orice efecte negative.

GRAFICUL A

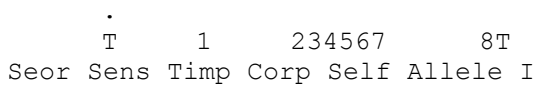
Graficul conţine următorii factori care au fost testaţi:
1. Percepţia senzoriala se compune din elemente care descriu lumea exterioară prin experienţa senzitiva directa utilizând toate simţurile.
2. Percepţia timpului împarte fenomenele legate de timpul subiectiv în patru categorii: schimbare în observarea curgerii timpului; discontinuitate temporală; orientare, se referă la modul de încadrare în trecut prezent si viitor; vârsta observaţiei sau constientizarea vârstei respectivului şi identificarea cu o generaţie, respectiv separarea de o generaţie.
3. Percepţia corpului ia în considerare trei aspecte ale observării propriului corp: aspecte emoţionale, boala ipohondrică, aspecte de percepţie.
4. Autopercepţia include tendinţele emotive în direcţia de exprimare proprie a autoaprecierii şi a problemelor de identitate.
5. Percepţia celorlalţi este reprezentată de cinci categorii diferite: dezumanizarea oamenilor, atribuirea unor puteri neobişnuite oamenilor, simţul schimbărilor, idei de referinţă, tendinţe antropomorfice în relaţie cu animalele.

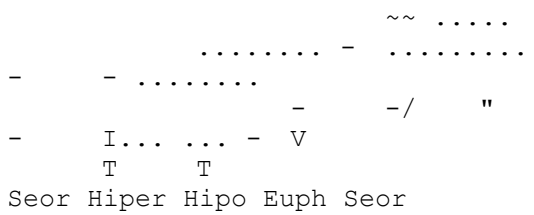
6. Ideaţia se concentrează pe patologie pentru că reflectă experienţa individului asupra propriului proces de gândire sau a conţinutului acestuia şi se ocupa de diferite categorii cum sunt: deficit în procesul de gândire, dezorganizare, schimbarea gândirii sau ideologiei, omnipotenta intelectuală, schimbarea gradului de gândire şi prezenta ideilor bizare.
7. Disforia sondează trei nivele ale efectului disforic: somatic, emoţional şi intelectual. Pe lângă acestea el conţine de asemenea elemente comune cu dorinţa de moarte şi tendinţe de autodistrugere.
8. Reglarea impulsului conţine acele elemente care accentuează deficienţele de voinţa sau hotărâre ca o experienţa decât pierderii efective a controlului. Cele trei grupe ale fenomenului reprezentat sunt: manifestarea hipertonicitatii (unei activităţi mai intense); oprirea muncii şi problemele de decizii, constrângeri şi suspendarea completă a acţiunii; impulsuri asociale, antisociale sau bizare.

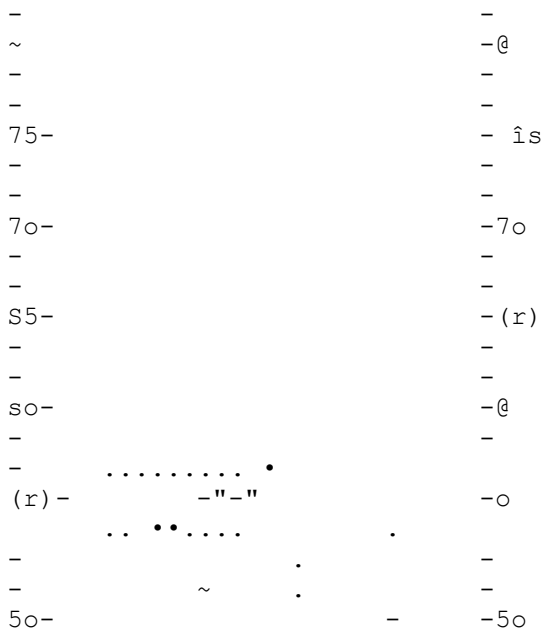


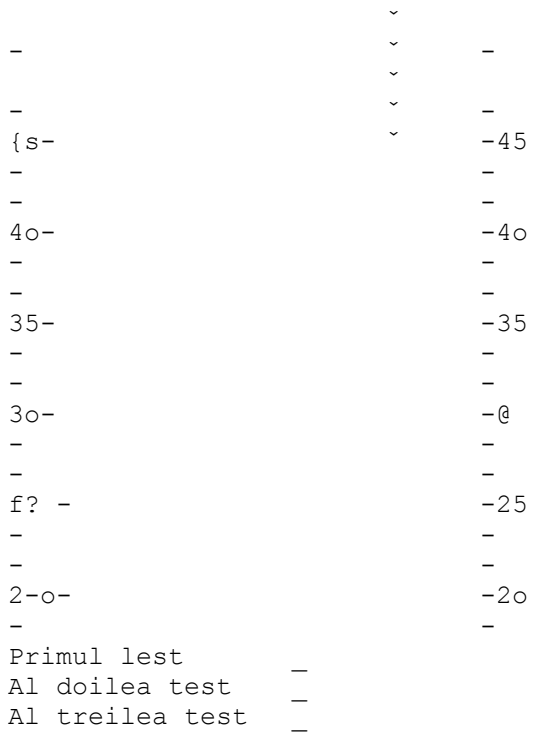


Diferența medie a scorurilor T pentru 20 de bărbați înainte și
după CM din grupul cu tulburări majore.









ANEXA III
J. W. Hahn, Ph. D., Director de cercetare Silva Mind Control Internaţional

Până acum câţiva ani, oamenii de ştiinţă au privit foarte critic o serie de relatări, conform cărora Yoghinii au învăţat să-şi regleze conştient bătăile inimii, temperatura corpului şi alte procese din interiorul organismului care în mod normal erau considerate a fi independente de voinţa omului. De asemenea au ignorat observaţiile care arătau ca în stare de hipnoză adâncă (o stare modificată a conştientei) unii oameni pot fi sugestionaţi să facă schimbări eficiente ale parametrilor fiziologici care în mod normal erau consideraţi independenţi de controlul voluntar; de exemplu erupţii pe piele sau reglarea pulsului.
Prin introducerea tehnicilor de (bio)feedback, oamenii de ştiinţă au recunoscut în ultimii ani ca aproape toate procesele interne din organism pot fi puse sub control. Tehnicile de biofeedback se bazează pe principiul că noi învăţăm să reacţionăm corect dacă suntem informaţi imediat (biofeedback) asupra corectitudinii reacţiei sau cât de aproape suntem de reacţia corectă.
Utilizând recompensa ca o unealta feedback la animale, psihologul dr. Neal Miller, acum la Universitatea Rockfeller, a demonstrat că poate fi obţinută schimbarea pulsului prin control voluntar. Dr. Elmer Green de la Fundaţia Menninger a arătat ca prin utilizarea biofeedback-ului omul este capabil să-şi influenţeze temperatura mâinilor: o mâna este caldă în timp ce cealaltă este rece.
La începutul experimentelor biofeedback cu undele cerebrale efectuate de dr. Kamiya de la Langley Porter Neuro-psychiatric Institute, au arătat că aceste metode îi pot învăţa în mod eficient pe oameni să-şi controleze voluntar ritmul Alfa al undelor creierului propriu (8-13 Hz).
S-au utilizat şi alte tehnici mai puţin orientate spre laborator pentru controlul organelor interne ale corpului. De exemplu tehnica meditaţiei

transcedentale încearcă să producă relaxarea organelor interne, inclusiv a creierului.
Controlul Mental de tip Silva este un alt sistem cu ajutorul căruia se poate obţine relaxarea şi controlul asupra undelor cerebrale. Persoanele care au făcut cursul de Control Mental Silva au relatat că simt o senzaţie de relaxare profundă şi cred că-şi pot controla undele creierului. Aceste afirmaţii au fost certificate în anul 1971 de dr. J. F Bremner, psiholog la Trinity University din San Antonio, Texas. A reuşit ca oameni astfel instruiţi să-şi poată controla într-adevăr undele creierului şi să-şi producă ritmul Alfa cum doresc. La această experienţă care urmărea controlul undelor din creier au fost atraşi 20 de studenţi care n-au urmat antrenamente şi care s-au oferit voluntar. Jumătate din studenţi au fost condiţionaţi cu o metoda similară cu metoda lui Pavlov. Când subiecţii auzeau un zgomot uşor (click) frecvenţa Alfa de pe EEG este semnalată cu modificarea frecventei oscilaţiilor luminii unui stroboscop. Curând acest "click" determina el însuşi apariţia frecventei Alfa pe EEG.
Ceilalţi zece studenţi au făcut antrenament cu dl. Silva cu metoda de Control Mental. La cele două grupuri s-au observat schimbări conform aşteptărilor: S-a mărit procentajul frecvenţei Alfa pe EEG-ul lor. Mai târziu, au făcut alte experimente la care au participat persoane care au avut o practica însemnata în metoda Silva. Aceşti subiecţi puteau oricând să pornească sau să oprească răspunsul frecventei Alfa şi puteau conversa în timp ce produceau ritm Alfa. Un alt test a fost făcut pe aceşti subiecţi cu mai multă practică. Pentru ea aceşti subiecţi aveau o experienţă mare în exerciţii ESP (lucrul la caz), s-a făcut EEG-ul lor în timp ce ei exersau ESP-ul. Pe aceste EEG apăreau foarte des unde Alfa.
Din aceste studii reiese că prin antrenament omul poate să exercite în mare măsură controlul voluntar asupra organelor lui interne. Acest fapt este valabil şi pentru creier dacă acceptăm răspunsul electric ca indicator de funcţionare al acestui organ. Aceasta sugerează că este nevoie de mult mai multe cercetări pentru a determina corelaţiile dintre stările fiziologice şi mental-emotionale si a proceselor de antrenament necesare pentru a realiza maximul autoreglării psihofiziologice voluntare.
Dr. Rodger E. Sperry şi colegii lui neurobiologi din Los Angeles considera că cercetarea fiziologiei creierului poate să ne ajute să înţelegem mai bine importanta antrenamentului de Control Mental Silva. Aceşti cercetători precum şi alţii au dovedit clinic şi în laborator ca în creierul uman funcţionează două tipuri de conştiente independente una de alta dar în acelaşi timp simultane. Un tip de conştientă se ocupa cu activităţi de gândire dependente logic, secvenţiale - cum sunt matematica şi vorbirea. Din punct de vedere funcţional, ea este un produs al cortexului emisferei stângi.
Celălalt tip de conştientă este legată de cortexul emisferei drepte şi răspunde de gândirea intuitiv-creatoare, spontană şi holistica cu o înclinare către spaţialitate şi muzica. În viaţa noastră obişnuită de zi cu zi, domina mai mult conştienta emisferei stângi. Sistemul nostru de învăţământ precum şi viaţa socială a lumii occidentale favorizează de asemenea acest tip de conştientă. Ea este orientată obiectiv şi de obicei este asociata cu generarea unei activităţi intense de unde Beta în creier. Conştiinţa emisferei drepte pare să fie mai ales subiectivă, are un rol secundar în educaţia noastră, exprimându-se cel mai bine în artă. În general, ea se leagă de emiterea undelor Alfa sau Teta cerebrale.
Controlul Mental Silva antrenează oamenii să vorbească sau să facă alte activităţi Beta de gândire la nivelul Alfa şi să efectueze la fel de bine în Alfa procese de gândire de natura intuitiv-creatoare şi astfel are loc o distribuţie mult mai uniformă a funcţiilor intre emisfera stânga şi cea dreaptă. La rezolvarea problemelor ea ajuta la echilibrarea preocupării de altfel inegale a funcţiei emisferei stângi. S-ar părea că se realizează o utilizare mai eficientă a potenţialului creierului prin antrenarea unei funcţionalităţi voite a emisferei drepte.

EEG ÎN CORELAŢIE CU ATENŢIA LA OAMENI

Frederick J. Bremner, v. - Benignus si F. Moritz Trinity University, San Antonio, Texas
Acest studiu s-a făcut cu sprijinul Mind Science Foundation din Los Angeles, California. Autorii mulţumesc D-lui Jose Silva pentru că a participat la experiment şi lui David L. Carlson pentru ajutorul dat la redactarea lucrării.
Bremner şi colaboratorii lui au elaborat un model de studiu al atenţiei care utilizează schimbările EEG-ului ca variabilă dependentă (Bremner, 1970; Ford, Morris şi Bremner, 1968; Eddy, Bremner si Thomas 1971; Hurwitz şi Bremner 1972). Conform acestui model atenţia are diferite clase sau subgrupe, dar cu toate că aceste subgrupe sunt octogonale ele nu se aşează ierarhic. Subgrupele sunt: aşteptare, contraasteptare, orientare, vigilenţa, lipsa de concentrare (Hurwitz şi Bremner, 1972).
Utilitatea modelului menţionat mai sus va creşte dacă acesta se va generaliza. Studiul prezent încearcă să extindă generalitatea modelului de la observaţiile pe animale utilizate la elaborarea conceptului original la date care privesc stare a de atenţie umană. Studiul de fata prezintă două aspecte de generalizare ale modelului. Unul din aceste aspecte era de a stabili dacă EEG uman era sensibil la schimbările relative ale oricărei subgrupe menţionate anterior. Celălalt aspect era de a determina dacă aceasta subgrupă este unica numai pentru om şi nu este prezentă sau nu poate fi testată la animale. Din cauză că multe din experienţele efectuate la testarea modelului au fost direcţionate spre subgrupă aşteptare, noi am ales această subgrupă pentru a testa atenţia la oameni. Amintim cititorului ca aşteptarea este utilizată aici în sensul că subiectul (S) a învăţat o corelaţie conform căreia după stimulul A urmează stimulul B. Intrucât detaliile examinării sunt descrise amănunţit în partea de metodologie, este suficient să spun că a fost creat prin modelul clasic de paradigmă a condiţionării. Aceasta paradigmă se apropie foarte mult de aceea utilizată în experienţele pe animale. În experienţele pe animale am exploatat faptul că se poate provoca uşor ritmul Teta. Pe de altă parte, traseul EEG uman se caracterizează cu o mare probabilitate prin ritm Alfa. De aceea ritmul Alfa s-a utilizat ca variabilă dependentă. Celălalt aspect al studiului este si mai interesant. Psihologii au discutat foarte mult despre existenţa unei conştienţe umane interne. Modelul de faţă se ocupa de această problemă şi considera focalizarea interna ca o subgrupă a atenţiei. Subgrupă de focalizare interna se caracterizează prin absenţa stimulilor exteroceptivi şi este specifica numai pentru om. S-a propus ca aceasta subgrupă poate fi măsurată prin vibraţiile EEG, care au loc în timpul urmăririi reacţiei a subiectului (S) în timpul meditaţiei şi stării de relaxare adâncă.

METODA

Subiecţii: Subiecţii (S) erau reprezentaţi de 20 de bărbaţi voluntari, studenţi în anul I la psihologie, în vârstă de la 19 la 25 de ani. Le-am spus că experimentul era legat de autocontrolul undelor din creier şi i-am împărţit la întâmplare în două grupe de zece persoane.
Aparatura: S-a utilizat un electroencefalograf Beckman de tip T. Electrozii care erau din inox i-am aplicat subcutanat pe creştetul capului şi în regiunea cefei. Datele din EEG s-au înregistrat grafic şi pe banda de magnetofon. Printr-un sistem biogenic auditiv undele din creier cuprinse în nivelul Alfa (8-13 Hz) au putut fi filtrate de pe EEG, din zona cefei şi au fost percepute auditiv de S în cască, ca semnal analog al frecventei Alfa. Un programator logic al Digital Equipment Corporation a fost fixat să indice un număr binar pe banda să cupleze un stimul condiţionat pe jumătate de secundă (CS) şi după zece secunde să se cupleze cu stimulul necondiţionat de zece secunde (NCS). CS era un zgomot uşor

"click", care se auzea în casca de către S şi constă în deschiderea şi închiderea releului conectat la o baterie de 6 V. NCS era o lumina oscilanta emisă de un stroboscop Grass PS2? Photostimulator, pus pe o frecvenţa Alfa a S cu ochii închişi. Toate datele au fost înregistrate pe un magnetofon cu opt canale Ampex Sp 300 Analog şi datele de pe benzile de magnetofon înregistrate au fost trecute printr-un convertor AD la un calculator IBM 360/44, înainte de analiza.
Procedeu: Planul experienţei a fost verificat şi aprobat de "University Committee for Humane Treatment of Humans as Experimental Subjects". Fiecare s-a completat un formular protocolar ce cuprinde întrebări de felul: când a băut sau a luat medicamente ultima dată, dacă a avut epilepsie şi experienţe anterioare privind hipnoza, Yoga sau condiţionări Alfa. Pe lângă asta la început când era prima dată în laborator, S - a semnat o declaraţie în care se arăta că participă voluntar la experienţe şi a primit informaţii despre natura şi scopul procedurii.
S-a efectuat EEG bazal pentru fiecare S, fara feedback. S-a dat instrucţiunea "închide ochii" ca şi stimul. Graficul a fost marcat ca un număr binar iar undele creierului filtrate şi nefiltrate au fost înregistrate separat pe cablurile EEG. Acest procedeu a fost apoi repetat cu instrucţiunea "deschide ochii". Fata subiectului era observată pe un televizor într-un circuit închis. Timpul petrecut în camera pentru înregistrările bazale a fost de aproximativ 30 de minute pentru fiecare S.
Dacă înregistrarea bazala a EEG-ului nu a fost corespunzătoare, aceasta s-a repetat până când s-au obţinut date corecte. În funcţie de înregistrările bazale subiecţii au fost împărţiţi în două grupe de câte zece persoane. Un grup (Silva) a participat 14 ore la sfârşit de săptămână la cursul de antrenament de Control Mental Silva (Shah 1971). Tehnica de Control Mental Silva este unică prin ea însăşi pentru ca valorifica doua procedee: relaxarea adâncă şi procedee similare hipnozei de grup. o parte de timp este consacrat exerciţiilor ESP. La începutul săptămânii următoare S a venit în laborator şi s-a făcut EEG timp de 2o de minute. Înregistrarea s-a făcut cu ochii închişi şi cu ochii deschişi în timp ce S practica tehnica Silva. Altă dată s-a făcut EEG pe acelasi S cu biofeedback auditiv, când a primit instrucţiuni asemănătoare.
Al doilea grup (CC) de zece subiecţi, a urmat un model clasic de condiţionare care a constat din 50 de probe de şedinţă. Fiecare proba a constat dintr-un zgomot uşor de o jumătate de secundă pentru un stimul condiţionat (CS), urmat de un interval inter stimuli de zece secunde (ÎS!), urmat de un stimul necondiţionat (NCS), dat de o lumina oscilanta stroboscopică timp de zece secunde, emisă pe frecvenţa Alfa corespunzătoare pentru S cu ochii închişi. Intervalul de timp între condiţionări a fost diferit deoarece experimentatorul începea măsurătorile numai când s-a relaxat. Pentru acest set de experienţe nu s-a efectuat feedback. 0 şedinţa de 50 de probe dura 20-30 minute, iar şedinţele au fost repetate până ce S era condiţionat să genereze unde Alfa sau parra ce experimentatorul a fost convins ca S nu poate produce unde Alfa suficient. Ultima şedinţă de 50 de probe, grupul SS a executat biofeedback. Toate probele de condiţionare clasica prezentate au fost făcute pe S cu ochii deschişi.

PRELUCRAREA REZULTATELOR

Pentru analiza datelor privind EEG, am împărţit datele în etape, o etapa fiind de zece secunde. Pentru datele bazale, pentru fiecare S s-a stabilit o etapa cu ochii închişi şi o etapa cu ochii deschişi. Pentru S Silva s-a luat câte o etapa cu ochii închişi respectiv ochii deschişi, fara feedback după 14 ore de antrenament. Etape cu ochii închişi, respectiv ochii deschişi, s-au stabilit de asemenea pentru grupul de S Silva cu feedback. Pentru grupul CC s-a făcut o proba chiar la început (proba a treia s-a efectuat pentru a se vedea dacă recoltarea se realiza perfect din punct de vedere tehnic), iar etapa a fost de

zece secunde ISI. 0 etapa similară s-a luat pentru ultima probă înainte de biofeedback şi o etapa finală după declanşarea feedback-ului.
Fiecare etapă a fost convertita A-D şi analizată spectral şi astfel am observat randamentul la diferite frecvente EEG (Walter, 1968). În acest articol raportăm numai datele pentru subiecţii cu ochii deschişi.

REZULTATE

Figurile I şi II (pag. 168-169) prezintă rezultatele grupului CC, respectiv ale grupului Silva. Efectul biofeedback poate fi observat din fiecare figură. Cei trei parametri urmăriţi în experiment s-au înscris pe aceeaşi axă - în acest fel se poate face o comparaţie între citirile bazale, îmbunătăţirea în generarea frecventei Alfa prin fiecare procedeu experimental şi influenta biofeedback-ului pentru grupele examinate.
Examinând mai întâi grupul CC (fig. 1) se observa un maxim la mijlocul liniei la frecvenţa 8-9 Hz. Datele bazale nu indica o producţie mare de ritm Alfa, ceea ce se vede din spectrul larg şi destul de plat. Creşterea puterii medii exprimata procentual, se observă pentru frecventele mai mici. 0 schimbare suplimentară se observa în banda Alfa când se introduce biofeedback-ul ceea ce duce la îngustarea spectrelor. Adică, introducerea biofeedback-ului conduce la încă o schimbare de frecvenţă. Observaţii similare se pot face şi pe datele grupului Silva (fig. II), dar în compararea graficelor pentru cele două grupuri trebuie să fim prudenţi. Totuşi din studiul figurii reiese că S Silva au putut să producă ritm Alfa, după antrenament, dar totuşi în cantitate mai mică decât CC - S (fig. II). Din nou a apărut o schimbare a frecvenţei cu tendinţa de scădere care pare a fi mai mare decât la grupul CC. Această concluzie este parţial corectă pentru că valorile bazale (EEG) ale grupului Silva, comparativ cu cele ale grupului CC a avut o producţie mai mare a frecventelor mai ridicate, între 10-12 Hz. Din această cauză este dificil a trage a concluzie cu privire la mărimea schimbării relative între cele două grupuri. Trebuie menţionat totuşi faptul ca schimbarea frecventei s-a făcut în aceeaşi direcţie, la ambele grupuri şi ca biofeedback-ul are aceleaşi efecte în ambele cazuri (fig. II).

DISCUŢII

Datele prezentate mai sus ar putea sprijini aparent modelul de atenţie a lui Bremner, în special aşteptarea şi subgrupa de focalizare internă. Este chiar interesant să se compare datele pe om obţinute în acest studiu şi datele pe animale care au fost folosite pentru definitivarea subgrupei de aşteptare (fig. III). Prin compararea figurii I cu III apar câteva asemănări evidente. Cele două curbe, bazala şi CS, sunt plate şi extinse, în timp ce curbele de condiţionare sunt ascuţite. În ambele figuri se observa a schimbare a frecvenţei. Autorii arata ca schimbarea de frecvenţă este în direcţie opusă. Explicaţia este ca datele de la animale provin din zona hipocampica, iar la om mai mult din zona cortexului occipital. Se poate vedea deci, ca aşteptarea în concepţia modelului este corelată cu forma spectrului ai cu schimbarea frecventei .
Si alţi autori au relatat despre schimbarea frecventei în ritmul uman Alfa, ceea ce ar sprijini o subgrupă de aşteptare (Knott şi Henry, 1941; Williams, 194o) sau cel puţin a corelaţie intre ritmul Alfa şi atenţie (Jasper şi Smagass, 1940).
Autorii susţin că subgrupa focalizării interne este demonstrată prin fig. II. Aceşti S, antrenaţi în controlul Mental Silva nu folosesc stimuli externi pentru obţinerea rezultatelor amintite mai sus, ci numai ceea ce s-ar putea numi imagini mentale. În cadrul modelului Bremner, ceea ce reprezintă un lucru valoros, este faptul că prin definirea subgrupei "focalizare interna" nu se mai folosesc termeni ca "imagine mentală" sau "conştienta". Focalizarea interna depinde de condiţiile iniţiale; de exemplu de instrucţiunile date subiectului

sau de schimbările observate pe EEG. Considerăm că este nevoie de valorificări suplimentare pentru a testa exactitatea şi semnificaţia pentru subgrupa focalizării interne. În legătură cu acest fapt sunt criticile lui Harts (1968) care arata ca S lăsat singur într-o încăpere liniştită, în întuneric câteva minute, va determina creşterea producţiei de unde Alfa. Cercetările noastre precum si cele ale lui Brown (1970) rezista la aceste critici pentru că luăm în considerare schimbarea frecventei si forma spectrului, spre deosebire de studiile care se bazează pe cantitatea si amplitudinea undelor Alfa (Kamiya, 1968). În orice caz, este interesant să ne gândim ca prin introducerea biofeedback-ului se obţine a schimbare suplimentară a frecvenţei. La grupul CC ea va face ca NCS si CS să fie mai evidente, schimbând astfel modelul clasic de condiţionare într-o situaţie condiţionată instrumental cu un CS cu a valoare mare de stimulare. Pe de altă parte, pentru grupa antrenată Silva, biofeedback-ul poate să ajute S să clarifice corelarea focalizării interne care nu este subiectivă.

FOCALIZAREA INTERNA CA o SUBGRUPĂ A ATENŢIEI

Frederick J. Bremner si F. Moritz Trinity University, San Antonio, Texas
Acest studiu a fast susţinut de Mind Science Foundation din Los Angeles California. Autorii prezintă mulţumiri d-lui Jose Silva pentru participarea la experiment.

REZUMAT

În acest raport trecem în revistă a serie de dovezi privind focalizarea internă a atenţiei la om. Modelul teoretic utilizat se bazează pe schimbările traseului EEG, care este variabilă dependenta şi comandă verbală a conducătorului experimentului pentru a începe generarea undelor Alfa, ca variabilă independentă în scopul precizării focalizării interne a atenţiei.
Într-o lucrare anterioara (Bremner şi colaboratorii, 1972) au propus ca focalizarea internă este o subgrupă a atenţiei şi aceasta subgrupă este definitiva prin anumite condiţii anterioare şi anumite schimbări specifice a EEG. Schimbările EEG erau generate de ritmul Alfa, care era declanşat de stimuli: stimulii erau variabile independente. Acest studiu putea fi criticat, din cauză că Hart a raportat în 1968 ca unii subiecţi (S) lăsaţi singuri într-o cameră închisă în întuneric câteva minute vor creşte producţia lor de unde Alfa. Însă dacă s-ar putea să înceapă şi să oprească generarea frecventelor Alfa simultan cu semnalul conducătorului experimentului, acesta ar răspunde la întrebarea cu apariţia falsă a frecventelor Alfa, conform relatărilor lui Hart. Dacă aceasta iniţiere a ritmului Alfa este subliniată de S prin cuvinte, prin care arata că este focalizat intern, ar putea fi o dovadă în plus a existenţei unei subgrupe de focalizare internă.

METODA

Subiecţii: Zece bărbaţi şi femei care au fost antrenaţi anterior să producă ritm Alfa. Unii dintre ei au participat şi la experimentul anterior (Bremner şi colab., 1972). Toţi subiecţii au relatat că au avut o experienţa remarcabilă în inducerea undelor Alfa şi a relaxării adânci condiţionate având totodată şi experienţa cu exerciţii psihice.
Aparatura: S-a utilizat un electroencefalograf Beckman de tip T. Electrozii care erau din oţel inoxidabil s-au pus subcutanat pe creştetul capului şi în regiunea cefei. EEG s-a înregistrat grafic şi pe banda de magnetofon. În plus, un microfon cuplat la magnetofon i-a dat posibilitatea lui S să poată să-şi înregistreze impresiile în cursul experimentului. Un programator logic (Digital Equipment Corporation) a fost fixat să indice un număr binar pe înregistrare.

Faţa şi partea superioară a corpului au fost urmărite printr-un circuit închis de televiziune. Toate datele s-au înregistrat pe un magnetofon cu opt canale Ampex Sp 300 analog.
Procedeu: Fiecare S a completat un formular protocolar care cuprindea întrebări de felul: când a băut sau a luat medicamente ultima dată, dacă a avut epilepsie şi experienţe anterioare privind hipnoza sau tehnici de relaxare adâncă. Pe de altă parte la început fiecare S a semnat o declaraţie în care se arăta că participă voluntar la experiment şi a primit informaţii despre natura şi scopul experimentului. Fiecare S a fost rugat să genereze unde Alfa, prin oricare din metodele ştiute de ei. Datele bazale s-au obţinut în aproximativ cinci minute pe S cu ochii închişi. Exerciţiile ESP au durat în jur de zece minute (Silva Method; McKnight, 1972) care au scopul de a stabili pentru S un punct de referinţă pentru generarea undelor Alfa. Apoi în timp ce subiecţii aveau ochii închişi, conducătorul experimentului le-a comandat verbal să genereze unde Alfa. Când conducătorul a considerat ca subiectul a generat într-adevăr ritmul Alfa, fapt observat pe traseul EEG, atunci aproximativ 30 de secunde mai târziu s-a primit comanda "stop Alfa". Comanda "începe - stop" s-a dat atunci când conducătorul s-a convins ca S era pregătit corespunzător, iar înregistrarea a fost suficient de bună. Apoi S a primit instrucţiunea "ochi deschişi" şi procedeul "începe - stop" a continuat. Nici un subiect nu a avut dificultăţi în generarea ritmului Alfa, dar unii nu au putut întotdeauna să se oprească în producerea ritmului Alfa la comandă, în special când ţineau ochii închişi. În total au petrecut în camera 45 de minute pentru întreg procedeul.

REZULTATE

Rezultatele studiului sunt prezentate în figurile IV şi V.
Iniţial studiul a prevăzut că datele să fie analizate spectral dar diferenţa între ritmul Alfa şi non Alfa a fost aşa de evidentă încât conducătorii experienţei au considerat inutilă analiza spectrală. Figura IV conţine date de la patru subiecţi cu ochii închişi. Simbolul S pe înregistrare indica comanda de început în timp ce T indica comanda de oprire. Se observa diferenţa între structura de tip dinţi de fierăstrău pentru undele Alfa şi apoi scăderea amplitudinii înregistrării după comanda de oprire. Figura V conţine rezultate de la cinci subiecţi din care trei S (S5, G6, F7) cu ochii închişi şi doi S (P8, T9) cu ochii deschişi. Este interesant de observat ca subiectul T9 cu ochii deschişi, la comanda "începe" a întârziat câteva secunde înainte de a începe să genereze ritm Alfa. Acest S a prezentat întârzieri în toate experienţele făcute cu ochii deschişi. Acelaşi lucru s-a observat şi pentru S5 cu ochii închişi, aceasta fiind caracteristic pentru el. Ocazional au apărut asemenea fenomene şi la alţi S.
Raportul verbal al acestor subiecţi a arătat că ei erau într-o stare de atenţie specifica recunoscută. Toţi în afară de unul au putut să spuna când generează şi când nu generează ritm Alfa. Cu alte cuvinte S, ar putea spune "începe" şi "stop" iar înregistrarea ar putea să arate exact ca în figurile IV şi V.

DISCUŢII
Rezultatele obţinute arata ca pentru acest grup de S generarea ritmului Alfa nu este fals. Astfel acest grup este mai puţin expus la erori de tipul celor semnalate de Hart (1968). Timpul de latenţă pentru unii S este foarte interesant dar autorii nu pot găsi o explicaţie de ce pregătirea unor S durează atât de mult. Cu toate acestea există o relaţie între apariţia ritmului Alfa pe EEG simţămintele subiective unice ale subiectului şi răspunsul verbal al acestuia ca a fost într-o stare specifica de atenţie pe care noi o numim subgrupă focalizării interne a atenţiei.

BIBLIOGRAFIE Bremner, F. J., "The effect of habituation and conditioning trials on hippocampal EE", Psychonomic Science, 197o, 18, 181-83.
Brown, B. B., "Recognition of aspects of consciousness through asociation with alpha activity represented by a light rignal". Psychophysiology, 1970, 6, 442-52.
Eddy, D. R., F. J. Bremner, and A. A. Thomas, "Identification of the precursors of hippocampal theta rhythm - a replication and extension", Neuropsychologia, 1971, 9, 43-50.
Ford, J. G., M. D. Morris and F. J. Bremner, "The effect of drive on attention", Psycho nomic Science, 1968, 11, 156-57.
Hart J. T., "Autocontrol of EEG alpha", Psychophysiology, 1968, 4, 506.
Hurwitz, S. L. and F. J. Bremner, "Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response", Neurophychologia, 1972.
Jasper, H. D. and C. Shagass, "Conditioning the occipital alpha rhythm în man", Journal of Experimental Psychology, 1941, 28(5), 383-87.
Kamiya, J., "Conscious control of brain waves", Psychology Today, 1968, l (April), 57-60.
Knott, J. and C. Henry, "The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram", Journal of Experimental.
McKnight, H., Silva Mind Control Through Psychorientology, Laredo, Tx.: Institute of Psycorientology, Inc., 1972.

Shah, D.O., "The alpha state lats the mind take wings", The National Observer, 1971, 34, 1, 16.
Walter, D.O., "Spectral analysis for electroencephalogram: mathematical determination of neurophysiological relation-ship from records of limited duration", Experimental Neurology, 1963, 8, 155-81.
Williams, A. C., "Facilitation of the alpha rhythm of the electroencephalogram", Journal of Experimental Psychology, 1940, 26, 413-22.

W a: w
~ 75
a.

.
= CC-!
"/
..
..
:
...
/1
: :1, CC
11,/
~ I
1'\I Momentul inițial
~
. : /:./
~" . ..... ' ,
..... ,1 .....

.. ..

SpectreLe de putere pentru grupul clasic de condiționare, cu observarea momentului inițial (control), condiționarea (CC) și feedback-ul biogenic (CC-f).

7 6 ~ 5
w
f.. 4
=>
~ 3
x 2
- - - Silva -! .-..... Silva - 1
.. Control
5 6 7 8 9 1o1112131415 FRECVENȚA în Hz

Spectrele de putere pentru grupul Silva, cu observarea momentului iniţial (control), în timpul pregătirii Silva (Silva 1) şi feedback-ul biogenic (Silva-f).
Spectrele de putere pentru datele culese la nivelul hipocampului la şobolani în cursul condiţionării clasice (CC) şi condiţionarea la lumina de o anumită lungime de unda (CS)

ÎN LOC DE POSTFAȚA

UN PUNCT DE VEDERE AL UNUI FIZIOLOG

Neurofiziologia operează cu date obţinute fie experimental pe animale, fie prin observaţii clinice asupra unor bolnavi neuropsihici, date obţinute cu ajutorul unor aparate sofisticate şi a unor analize de laborator sau prin utilizarea unor teste. Aceste date sunt măsurabile, iar aprecierea lor este făcută în urma unor evaluări matematico-statistice extrem de riguroase.
Psihofiziologia caută să explice manifestările psihice în general psihicul uman, cu ajutorul datelor fiziologice. Funcţia psihică a omului fiind un produs în cea mai mare parte a creierului, este de la sine înţeles că neurofiziologia îşi găseşte expresia în psihofiziologie.
Cercetările neuro-fiziologice au cunoscut în ultima jumătate de secol progrese uimitoare, datorită pe de o parte dezvoltării electronicii şi de aici a aparaturii de investigare obiectivă a creierului, iar pe de altă parte prin progresul biochimiei şi legat de aceasta a studiului mediatorilor chimici şi a neuro-endocrinologiei. Cu toate aceste progrese uriaşe, mai sunt extrem de multe probleme nerezolvate în această ramură a fiziologiei. Dar activitatea psihică este şi mai puţin cunoscută din punct de vedere fiziologic, din punct de vedere neuropsihologic . Întrebările pe care ni le punem sunt cu mult mai multe decât răspunsurile pe care le avem. Aşa că din acest punct de vedere ai senzaţia că te afli de fapt pe un teren viran, care aşteaptă să fie desţelenit. Cercetarea neuro-psihofiziologica este îngreunata cu atât mai mult cu cât în aceste cercetări nu putem apela, sau doar în foarte mică măsură la experimentul pe animal. Datele experimentale sunt foarte puţin reproductibile la om. Sunt totuşi cunoscute o serie de funcţii ale organismului cu implicaţii în activitatea psihică, dar şi reversul este valabil, respectiv modul în care activitatea psihică umană este răsfrântă asupra activităţii organismului. Sunt cunoscute efectele negative induse de stările emoţionale, afective, motivaţionale negative asupra funcţiei organismului sau efectele benefice ale stărilor psihice pozitive.
Doresc să mă opresc doar asupra unei situaţii. În ultima perioadă de timp s-a dezvoltat o ramură a imunologiei (ştiinţa care se ocupa cu mecanismele de apărare ale organismului împotriva agresiunii factorilor patogeni externi sau a factorilor interni deturnaţi) - neuro-imunomodularea. Această nouă ştiinţă

cercetează implicaţiile sistemului nervos în aceste reacţii imunitare ale organismului.
Datele obţinute până acum (această ştiinţă este de dată foarte recentă) atesta o larga participare a sistemului nervos la modularea reacţiilor de apărare imune ale organismului. Mai nou, s-a dezvoltat o ramură a neuro-imunomodularii - psiho-neuro-imunomodularea. Ea investighează modul în care starea psihică a individului influenţează aceste reacţii de apărare ale organismului. Este cunoscut ca anumite stări psihice agresive (anxietatea, iritabilitatea, nervozitate, stres) care apar în condiţii de mediu agresiv (calamitaţi, catastrofe), sau autointretinute de fiecare dintre noi, induc stări de la mici indispoziţii (cefalee, insomnii, anorexii) şi terminând cu boli care ameninţa viaţă (hipertensiune arteriala, ulcer gastrointestinal, infarct).
Astăzi se ştie că aproximativ 80% din bolile noastre sunt provocate de stres. Stresul excesiv sau persistent, care nu poate fi înlăturat, duce la alterarea organismului. Dar în anumită doza stresul este important pentru individ pentru ca el da sens vieţii noastre.
Monotonia vieţii, lipsa de finalitate, poate fi percepută la fel în sens negativ. Pe de altă parte condiţii şi stări psihice agreabile (stări motivaţionale şi emoţional afective pozitive) au implicaţii salogenetice, grăbesc vindecarea organismului. De ce apar aceste situaţii? Cum pot fi ele explicate? Datele obţinute până acum de ştiinţă sunt puţin încurajatoare, fiind necesare multe alte cercetări pentru lămurirea lor. De aici ne putem întreba: Cum putem să ne protejăm împotriva acestor stări psihice agresive? Ele pot fi obţinute de fiecare individ prin realizarea unei anumite autonomii, ceea ce înseamnă libertatea de a-ţi dirija viaţa şi adaptarea eficientă la variaţiile apărute în mediul nostru de viaţă.
Cei ce-şi controlează viaţa din punct de vedere emoţional au iniţiativa acţionează şi în general nu aşteaptă anumite "şanse", ci căuta să şi le creeze. Aceste condiţii creatoare asupra vieţii noastre ni le putem realiza printr-un autocontrol riguros asupra vieţii noastre psihice.
De aici întrebarea: Cum putem să ne impunem acest auto-control? De-a lungul timpului s-au dezvoltat o mulţime de metode care ne pot întări autocontrolul neuropsihic. De la trainingul autogen, metode de relaxare, yoga, meditaţie transcedentală, etc.
Prin cartea care v-o prezint doresc să vă familiarizez cu una dintre metodele cele mai larg răspândite astăzi în lume. Este metoda de Control Mental, elaborată de Jose Silva, printr-o observaţie şi experimentare de acum mai bine de 50 de ani.
Metoda are la baza exerciţii extrem de practice şi uşor de învăţat prin care se realizează o relaxare prin meditaţie dinamica profundă şi inducerea unui nivel foarte eficient de funcţionare a creierului - nivelul Alfa fiii Teta.
Aceste exerciţii creează o stare benefică psihică şi mentală, sporind imaginaţia, creativitatea şi în general eficienta vieţii, protejându-ne de impactul agresiv al mediului extern, dar şi a celui intern. Starea funcţională a creierului este crescută, exerciţiile de Control Mental punând în funcţie întregul creier şi nu doar mici zone, aşa cum le folosim în mod curent. Intrarea în funcţie a cortexului emisferei nedominante, cea dreaptă, stimulează imaginaţia, vizualizarea, percepţia mai eficientă a timpului şi spaţiului şi în general creste bucuria şi dorinţa de viaţă.
Învăţând tehnicile Controlului Mental Silva, vei înţelege astfel dimensiunile gândului şi efectele acestuia asupra ta şi asupra celor din jurul tău.
Avem posibilitatea să percepem anumite mesaje din afara noastră, pe alte căi decât prin simţurile noastre? Putem să influenţăm pe cei de lângă noi în sensul bun al cuvântului? Aşa-numitele fenomene parapsihologice sau cum ele sunt numite astăzi fenomenele Psi, sunt reale? Foarte mulţi le considera ca rolul imaginaţiei unor indivizi.

Dar cred că astăzi am luat la cunoştinţă de foarte multe aspecte privind această sferă a "realităţii". Ele nu pot fi negate total. Nu pot fi explicate din punct de vedere ştiinţific, ceea ce nu înseamnă că nu va veni odată timpul când ele vor fi explicate. Oare câte fenomene pe care astăzi ni le explicăm nu erau considerate "paranormale", cu mult timp în urmă?
Consider ca o bună parte a funcţiilor sistemului nervos central şi mai ales cele legate de activitatea psihică umană, nu numai că nu le putem pune în evident a prin metodele actuale de investigare, dar nici nu le putem explica la nivel ipotetic, bineînţeles din punctul de vedere al omului de ştiinţă. Din aceste motive, putem afirmă că ele pur şi simplu nu exista? Că ele sunt doar produsul unor imaginaţii hipertrofiate? Nu. Cred că din punct de vedere al omului de ştiinţă, ele nu pot fi explicate acum. Dar mâine? Dar mai târziu?
În metoda sa de Control Mental, Jose Silva ne arată că fiecare din noi avem aceste capacităţi. De aceea, în această carte se arăta că nu este vorba de o Percepţie Extrasenzorială, ci de o Percepţie Senzorială Eficienta. Aceasta consideraţie doreşte să ne arate ca prin exerciţii sistemele perceptive şi de emisie ale creierului nostru exista, iar exerciţiile de Control Mental sunt chemate să ne mărească această percepţie făcând-o mai eficientă . În cartea de fată şi la cursurile de Control Mental fiecare dintre noi poate învăţa şi apoi exersa aceste noi capacităţi, despre care credem că aparţin doar unor iniţiaţi sau unor indivizi născuţi cu anumite calităţi. Absolvenţii cursului de Control Mental relatează numeroase astfel de situaţii: de comunicare extrasenzorială, de clarviziune, de autovindecare sau chiar mai mult, de efecte benefice, de vindecare asupra altor persoane.
În ultimii ani şi în ţara noastră s-a înfiinţat şi dezvoltat o filială a Silva International Inc., Laredo, Texas, USA. Este cea de-a 100-a ţara care a dezvoltat o astfel de filiala. Cursurile de Control Mental Silva se ţin regulat în mai multe orase din ţara (Bucureşti, Timişoara, Cluj) de un instructor specializat în Controlul Mental, în persoana domnului Rajko Kuzmanovic. Din aceste motive, am considerat că traducerea cărţii lui Jose Silva, în care sunt tratate exerciţiile cursului de bază a Controlului Mental ar fi bine venită.
La realizarea acestei traduceri a contribuit şi doamna Ing. Magdalena Oana, căreia îi aduc mulţumiri.
Domnului Rajko Kuzmanovic îi aduc mulţumiri pentru amabilitatea cu care ne-a pus la dispoziţie materialele necesare acestei traduceri şi a asigurat realizarea editării acestei cărţi.
Prof. Dr. Adrian OLTEANU Universitatea de Medicină şi Farmacie "Iuliu Hatieganu" , Cluj-Napoca.

DRAGĂ PRIETENE,

Citind această carte ţi-ai deschis accesul către un nou stil de viată, acela al autocontrolului. Aşa cum îţi dezvăluie această carte, în 1966 Jose Silva a descoperit că şi adulţii pot "redeveni copii" cu multe avantaje, dar în principal cu avantajul de a beneficia conştient de "frecvenţa Alfa ".

Cartea sta la baza cursurilor şi a metodologiei de auto-control Silva Method Inc., cursuri ce au schimbat viaţa a peste 12,5 milioane de oameni. Catolici, ortodocşi, budişti, hinduşi, musulmani, bătrâni, tineri, femei, bărbaţi, cu studii sau analfabeţi, medici, profesori, actori, pentru ca toţi suntem egali şi "construiţi" atât fizic, cât şi psihic după acelaşi tipar. 0 parte din curs il poţi învăţa studiind această carte, în care regăseşti tehnici ca: Tehnică Celor Trei Degete, Controlul Viselor etc., dar va dura ceva timp să înveţi singur (minim 6 luni după experienţa lui Jose Silva), sau poţi să beneficiezi de tot şi chiar mai mult din ceea ce te învaţă această carte, în doar patru zile, parcurgând sub îndrumarea unei persoane autorizate "Seria Lecţiilor de Bază", curs ce s-a dezvoltat în 25 de ani de cercetări ştiinţifice efectuate în America

şi pe care Jose Silva, o persoană minunată care a si fost, propus la premiul Nobel pentru Pace de 2 ori, le-a lăsat în urma sa pentru a fi accesibile tuturor celor ce doresc să-şi folosească mai mult din capacităţile mentale într-un mod controlat şi benefic, atât pentru sănătate, dar şi pentru dragoste sau profesie - pentru toate provocările vieţii. Aceste cursuri se ţin şi în România, existând deja peste 4.000 de absolvenţi care pun în practica zi de zi, tehnici din această carte şi nu numai şi care beneficiază de o diploma şi un certificat acreditate de Silva Method Inc., ce le permite participarea şi la cursurile superioare, unde se dezvolta noi tehnici, precum: Citirea Rapidă, Love Mind, Succes Mind, Legile Succesului, Bogăţia este Dreptul Tău Natural, Abecedarul Sănătăţii. Pentru mine, cel ce va scrie aceste rânduri, Silva a însemnat şi înseamnă un hobby transformat într-un ştil de viaţă ce mi-a schimbat destinul. Am învăţat că pot fi diferit de ceilalţi prin toate lucrurile bune pe care viaţa le oferă dacă ştii să le primeşti, să le accepţi să te bucuri de ele, că nu contează ce faci, dacă faci cu dăruire, de la mecanic auto la director de firma, poţi fi respectat dacă tu te respecţi, atitudinea face diferenţa, atitudinea pozitivă fata de viaţă cu tot ce înseamnă ea; sau că pot fi ca majoritatea care nu accepta să-şi trăiască viaţa, să vadă partea plină a paharului, să iasă din tiparele societăţii care te învaţă că eşti "mare" şi nu ai voie să razi sau să te bucuri oricând şi oriunde, ca ceilalţi te judecă nu după cine eşti, ci după cum arăţi, că viaţa înseamnă munca, seriozitate, durere ... etc. Eu, ca şi ceilalţi absolvenţi, am învăţat să mă accept aşa cum sunt şi cine sunt; am învăţat ca orice job îţi poate aduce satisfacţii dacă îl faci relaxat, că viaţa îţi oferă exact ce îţi doreşti şi ca "programele" pot fi implementate creierului nostru la orice vârstă, dar - Atenţie! - Programele pot fi şi pozitive şi negative. Silva va învăţa să le selectezi, să le formezi pe cele pozitive, să le adaptezi stilului propriu de viaţă. Vei învăţa să nu foloseşti negaţiile, pesimismul, stresul, care toate duc la dereglări fizice cu repercusiuni asupra vieţii. Chiar şi în România, unde suntem obişnuiţi ca toate ştirile sunt negative, poţi deveni un om de afaceri de succes, bucurându-te de familie, având timp pentru sport, pentru teatru, film. Ai ca exemplu mii de oameni din jurul tău. Trebuie să alegi tiparul vieţii în care vrei să trăieşti. Metoda Silva va învaţă Cum ... Vă aşteptam la curs.
Rajko Kuzmanovic Senior Instructor Metoda Silva România.